

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»  
Институт психологии  
Кафедра психологии образования

**Социально-психологическая реабилитация подростков, подвергшихся  
психологическому насилию в семье**

Выпускная магистерская диссертация  
направление 44.04.02 - Психолого-педагогическое образование  
профиль - Психология семьи и семейное консультирование

Квалификационная работа  
допущена к защите  
зав. кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись

\_\_\_\_\_ 2018г.

Исполнитель:  
М.С. Ильичева,  
Студент группы

\_\_\_\_\_  
подпись

Руководитель ОПОП  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись

Научный руководитель:  
Н.Н. Васягина – доктор  
психологических наук,  
профессор

\_\_\_\_\_  
подпись

Екатеринбург 2018

## Оглавление

Введение.....	3
1. Теоретико-методологический анализ социально-психологической реабилитации подростков, переживших психологическое насилие в семье.....	13
1.1. Психологическое насилие в семье как феномен.....	13
1.2. Научные исследования, которые рассматривают психологические особенностей жертв домашнего насилия .....	32
1.3. Анализ подходов в отечественной и зарубежной практике как основа для программ реабилитации подростков-жертв насилия в семье.....	42
Выводы к первой главе.....	61
2. Эмпирическое исследование психологических особенностей подростков-жертв, психологического насилия в семье.....	64
2.1. Организация и методы исследования.....	64
2.2. Анализ результатов исследования.....	67
Выводы по второй главе.....	113
3. Программа реабилитации подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье.....	125
3.1 Организация и содержание программы .....	131
3.2 Анализ результатов апробации.....	137
Заключение.....	157
Список литературы.....	160
Приложения.....	163

## **Введение**

Семья является основанием для процветания будущего России, «золотым звеном нации», от того насколько стабильна, эффективна и успешна семейная структура зависит будущее всей Страны.

Поэтом, благополучие и надежность семьи как системы можно считать условием внутренней безопасности любого государства.

Однако, на сегодняшний момент семья прибывает в состоянии внутреннего кризиса, о чем свидетельствуют различные факторы и признаки.

Так данными показателями кризиса можно считать рост числа жестокого обращения и насилия в семье.

Насилие в семье можно разделить на такие формы как:

- 1) физическое,
- 2) сексуальное,
- 3) духовное,
- 4) экономическое,
- 5) эмоциональное,
- 6) психологическое[2].

Каждая форма насилия в семье затрагивает различные уровни психологической безопасности личности, наносит определенный вред и ущерб человеческому здоровью.

Существует многочисленные определения различных форм насилия, однако в целом можно сделать вывод о том, что насилие объединяет в себе дискриминацию личности, угнетает и ущемляет права человека, влияет на развитие личности в целом.

Тема насилия в семье в России становится наиболее злободневной и обсуждаемой в течение последних 15 лет: психологи, врачи, юристы и специалисты других отраслей объединились вокруг данной темы, ищут различные пути, методы и приемы для решения назревшей проблематики.

Однако, проблема семейного насилия во многих странах стала приниматься к обсуждению только во второй половине XX века.

Неоценимый вклад в изучение данной проблематики внесли ученые различных сфер и областей знаний, ученые, которые занимались такой наукой как юриспруденция Е.И. Холостова Э.Ф. Побегайло, М.А. Гулина, Ф.Н. Аббасов, Г.Г. Мошак, среди представителей социальной психологии, а именно среди зарубежных социальных психологов – Л. Лерман, Б. Крэйхи, М. Страус, Л. Шерман, Л. Берковица, Р. Берк и другие представители[1].

В современной России, к сожалению, на сегодняшний момент в Уголовном кодексе отсутствуют статьи, которые подразумевают юридическую ответственность за насилие в семье.

Однако, официальная реальность такова, согласно статистике, ежегодно от насилия в семье и рукоприкладства в мире погибает более 1,5 людей, и примерно такая же часть людей получают телесные повреждения от близких людей.

15% детей ежедневно подвергаются насилию, 32 тыс. детей умирают от насилия в семье в возрасте до 15 лет и 2,5 млн. избиваются родителями, из них 11% погибают от различных побоев и драк, а 2 тыс. заканчивают жизнь самоубийством, у подростков возрастают суицидальные мысли и намерения.

Данная статистика еще раз подчеркивает, насколько проблема насилия в семье является злободневной и актуальной проблемой в современном обществе. [4]

Чаще всего жертвы домашнего насилия склонны скрывать правду, там самым мы можем сделать вывод о том, что официальная статистика может очень сильно расходиться с реальной действительностью, а число жертв насилия может приближаться к критическому значению.

Около 95% дел, которые связаны с семейным насилием и жертвами насилия в семье очень часто не доходят до суда, остаются лишь внутри семьи, умалчиваются и игнорируются.

Жертвы насилия чаще бывают запуганы и переживают стресс, поэтому они не в силах обратиться в государственные службы за помощью, они переживают, что за обращение с такой просьбой их ждет еще более тяжелая расплата.

Насилие можно зарегистрировать и установить почти в каждой третьей семье российских граждан.

Ежегодно более 38 тыс. российских женщин закрывают глаза на побои и насилие со стороны мужей, около 13 тыс. умирают от насильственных действий.

В русском менталитете на сегодняшний момент существует огромное множество пословиц и поговорок, которые могут оправдать насилие в семье и раскрывают данный феномен как полезный для семейной жизни, приведем несколько вариантов: «Без ремня ребенок человеком не вырастет», «Милые бранятся – только тешатся», «Бьет, значит любит», «Добро только с кулаками» и другие.

Данные пословицы еще раз оправдывают существование такого феномена как домашнее насилие.

«Согласно исследованиям, проведенным в различное время учеными, мы склонны утверждать, что лица, которые совершают насильственные действия по отношению к другим людям имеют общие психологические особенности, такие как повышенный уровень агрессии и базовая жестокость, отсутствие эмпатии, сочувствия и сопереживания, высокий уровень тревожности, наличие страхов, неумение контролировать свое поведение и регулировать свой эмоциональный фон, наличие травматических переживаний в детстве в собственной семье, эмоциональная холодность и бесчувственность и др.»[5]

Актуальность данного исследования можно обозначить тем, что насилие в семье или домашнее насилие с точки зрения современной реалии занимает передовую позицию в психологии, можно сказать, что проблема

семейного насилия - это проблема номер один, которая требует дальнейшего разрешения.

Специфика исследования данной проблематики заключается в том, что тема является трудной для исследования, в связи с ее закрытостью и интимностью.

Все виды нарушений, которые появляются как следствие насилия, чаще всего могут повлиять на разные сферы развития личности человека: когнитивную, поведенческую, эмоционально-волевою, подросток, взрослый или ребенок начнет испытывать трудности при межличностном общении, чаще будет испытывать апатию, одиночество и депрессию.

Ключевая трудность для исследователя заключается в том, что пострадавшие от насилия имеют трудности с установлением контакта, с трудом отвечают на вопросы, до конца не могут признать факт наличия насилия в семье или всячески оправдывают человека, который совершал насильственные действия, чаще всего у них высокий уровень тревожности, они попадают в зависимые отношения, редко высказывают свою точку зрения, данная категория жертв насилия очень редко обращается за специализированной помощью в специальные психолого-педагогические службы.

Следующей специфической особенностью можно считать то, что в современной психологической науке существует множество определений и толкований насилия в семье, но в данный момент нет однозначного определения феномена психологического насилия в семье, несмотря на это мы можем в своем исследовании опираться на специальные психологические особенности, которыми обладают жертвы психологического насилия в семье.

Нами была поставлена задача, в том, чтобы наиболее эффективно выявить подростков, которые по ряду причин стали жертвами психологического насилия в семье, а также дальнейшая социально-психологическая реабилитация и сопровождение и проведение

коррекционных занятий для преодоления трудностей и проблем, которые возникли в результате столкновения с домашним насилием.

Также в наши задачи включена система психолого-педагогического информирования и просвещения подростков о таком явлении как психологическое насилие в семье, ведь тот, кто поставлен в известность, тот вооружен.

При работе с данной группой лиц, мы можем заметить такое явление как отрицание или непонимание, часто подросток может и не подозревать, что стал жертвой психологического насилия в семье, но при этом все симптомы на лицо: боязнь вступать в межличностные и интимно-личностные отношения, одиночество, угрюмость, низкая самооценка, частые мысли о суициде, нежелание общаться с родителями, страх наказания, синяки и признаки телесных повреждений, зависимость, страх высказывать свою точку зрения, частые приступы страха или агрессии, тревожность, плохой сон и аппетит, ощущает себя каждый раз словно не в своей тарелке.

Анализ программ по реабилитации подростков-жертв насилия в семье показал, что существует огромное количество разработанных программ для подростков, которые подверглись сексуальному или физическому насилию в семье, программы для женщин, жертв домашнего насилия, однако программы по социально-психологической реабилитации жертв психологического насилия в семье являются плохо разработанными, редко встречаются, и главное не включают в себя основные психологические особенности, которые характерны для жертв психологического насилия в семье.

Нами была поставлена задача разработать данную программу, включив в нее все компоненты, которые требуют социально-психологической реабилитации подростков, которые были подвержены психологическому насилию в семье.

Можно заметить, что подростки оказываются наиболее уязвимой категорией к насилию в семье, так как они переживают кризисный период. Происходит физическая и гормональная перестройка в их организме, у

мальчиков меняется голос, у девочек появляются первые половые признаки, меняется характер и личность подрастающего еще вчера ребенка, у подростков меняется круг общения, привычки, интересы, часто они сами не готовы к этим изменениям.

Подростки пока еще обладают психической, социальной, эмоциональной и физической незрелостью, и как бы они не стремились быть и казаться взрослыми, они все равно оказываются в подчиненном положении и зависимом положении от взрослых: родители обеспечивают их финансово, часто принимают за них решения, потому что обладают большей властью по отношению к подростку. Именно ситуация зависимости подростка от взрослых создает наиболее уязвимую почву при наличии психологического насилия в семье.

В современной психологической литературе можно обратиться к статьям, диссертациями, научным сборникам и журналам, а также взять на вооружение научные публикации в смежных областях науки: юриспруденция, медицина, экономика, педагогика, антропология, которые ставят своей задачей раскрыть такой феномен как психологическое насилие в семье, домашнее насилие, насилие, жертвами которого являются подростки.

Ключевыми для нас станут такие имена известных ученых таких как: Т.А. Сидоренкова, С. Хассен, Б.Ю. Шапиро и другие.

Зарубежные ученые могут представить другой взгляд на проблематику, и среди них стоит выделить таких представителей:

М. Чафин Б. Боннер, С. Шмидт задачами их научного знания стала апробация и разработка программ терапии, которые помогают в реабилитации жертв насилия в семье, а также могут искоренить насилие в семье как феномен.

Другие зарубежные исследователи-практики Е. Бровн, С.Ф. Аллен С.М. Симпсон, свои усилия направили на разработку программ ранней профилактики насилия.



В отечественной науке проблема насилия в семье является сравнительно молодой, однако мы можем выделить таких ученых как Е.Т. Соколова, Т.Я. Сафронова, Е.И. Цимбал, и многие другие.

В ходе работы над исследовательской работой отдельное внимание было уделено статьям и монографиям, которые рассматривали проблемы психологического насилия в семье, проблематике социально-психологической реабилитации подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье, а также мы рассматривали вопросы психологических особенностей подростков-жертв насилия в семье.

Среди таких работ можно выделить: статьи «Насилие над детьми: сходство и различие психологических последствий» (И.А. Фурманов, 2012), «Насилие в семье» (Р.И. Ерусланова, К.В. Милюхин, 2011),

Социально-психологическая реабилитация подростков, подвергшихся психологическому насилию была рассмотрена в трудах как Н. Ю Ярыгиной («Семья как объект работы междисциплинарной команды специалистов», 2011).

**Объект исследования:** психологическое насилие в семье

**Предмет:** психологические особенности жертв-подростков, подвергшихся насилию в семье как основа для создания и апробации социально-психологической программы реабилитации.

**Цель:** рассмотреть и изучить психологические особенности субъектов подросткового возраста жертв психологического насилия в семье и разработать программу реабилитации.

**Гипотеза исследования** предполагает, что при учете психологических особенностей подростков-жертв, подвергшихся насилию в семье реабилитация будет осуществляться наиболее эффективно.

Цель и гипотеза данного исследования ставит перед собой постановку следующих **задач:**

1. Систематизировать, проанализировать и обобщить теоретический материал и результаты исследований, связанных с социально-

психологической реабилитацией подростков, которые были подвержены психологическому насилию в семье.

2. Исследовать психологические особенности подростков-жертв насилия в семье.

3. Разработать, осуществить и апробировать социально-психологическую программу реабилитации подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье, с учетом их основных психологических особенностей.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в рассмотрении семьи как ячейки общества, функций семьи, видов семейного насилия, изучении понятий «жертва», «потерпевший», анализе психологических особенностей жертв психологического насилия в семье, изучении исследований психологических особенностей жертв психологического насилия в семье, рассмотрении различных подходов к социально-психологической реабилитации подростков жертв насилия в семье в зарубежной и отечественной практике.

**Практическая значимость исследования** предполагает использование результатов исследования для групповой работы в формате тренинга или занятий для осуществления социально-психологической реабилитации подростков-жертв психологического насилия в семье, в психологической диагностике, в групповом и индивидуальном семейном консультировании, для коррекции отношений с детьми и подростками и профилактики межличностных отношений.

#### **Методологическая основа исследования:**

Виктимологический подход изучался учеными И.Г. Малкиной-Пых, В.С. Мухиной, И.А. Фурмановым Ю.В. Быстровой и другими.

Наиболее эффективным является при разборе преступлений, которые были совершены в ходе семейного насилия.

Рассматривается взаимосвязь между виновным и потерпевшим, находящихся в зависимых отношениях, рассматривается характер отношений

между данными личностями, причинно-следственные связи и другие параметры.

Данный подход включает в себя такие понятия как: «жертва», «потерпевший», «пострадавший», «агрессор», «тиран», виктимность личности.

Субъектно-деятельностный подход связан с такими именами ученых как В.П.Зинченко, А.А.Гостьев, С.Л.Рубинштейн и предполагает понимание человека как субъекта многообразных форм активности.

Для человека характерно воля и целенаправленность, а все процессы развития разворачиваются непосредственно в процессе деятельности.

Сущность данного подхода предполагает стремление человека к саморазвитию и самопознанию, нацеленность на результат, активность человека прямо обуславливается воздействиями окружающей среды.

#### **Метод исследования:**

Для проверки гипотезы и решения задач и использовался комплекс методов:

- Теоретические и обзорно-аналитические и (анализ литературы и различных исследований);
- психологические (психолого-педагогические методики и психодиагностические):
  - опрос и анкетирование;
  - проективный метод «Кинестетический рисунок семьи» и «Человек под дождём»;
- математико-статистические методы (факторный, анализ, корреляционный, критерий оценки нормальности распределения).

# **1. Теоретико-методологический анализ социально-психологической реабилитации подростков, переживших психологическое насилие в семье**

## **1.1 Психологическое насилие в семье как феномен**

Для того, чтобы рассматривать психологическое насилие в семье, стоит рассмотреть каждый феномен в отдельности, именно детальное понимание каждого явления помогает построить в совокупности более целостную картину. И для этого мы обратимся к такому явлению как семья и семейное воспитание, сможем увидеть различные подходы, через призму которых будем рассматривать такое явление как психологическое насилие в семье.

Изучение семьи как феномена всегда стояла в центре различных исследований, привлекала внимание различных деятелей: философов, врачей, историков, биологов, социологов, психологов, юристов, писателей и других ученых - практиков и теоретиков.

В семье происходит социализация подрастающих детей и подростков, происходит становление личности, поэтому можно с уверенностью утверждать, что семья является одним из ключевых феноменов, сопровождающих человека на протяжении всего его существования, именно семья как ячейка общества оказывает значительное влияние на личность человека и вместе с тем, обуславливает наличие различных подходов и определений, сложность и многомерность проблематики.

Так в общей теории систем, которая была разработана Людвигом ван Берталанфи «семья не есть простая сумма членов этой семьи, это прежде всего определенная сеть взаимоотношений между всеми членами семьи. Необходимо проанализировать всю семенную систему как целое».

Другое понимание семьи было разработано А. И. Захаровой, которая рассматривала семью как первичную группу, в которой связи будут построены на непосредственных контактах, на эмоциональном вовлечении ее участников в различные дела группы, в результате которого формируется

отождествление и слияние всех участников. Ее увеличение и разрастание происходит за счет рождения детей».

Определение Н. Я. Соловьевой трактует семью как малую социальную группу, которая основана на супружеском союзе и кровных родственных связях, внутри которой существуют отношения супружеские, детско-родительские, сиблинговые, и между другими родственниками, которые проживают на одной территории и связаны ведением общего хозяйства» [7].

Определение семьи, которое было выстроено в категориях семейных отношений предлагает А. Г. Харчев: семья - исторически конкретная система взаимоотношений, которая включает в себя отношения между супругами, родителями и детьми, представляющая из себя малую группу, члены которой связаны друг с другом брачными или родственными отношениями, общим бытом и моральной взаимной ответственностью.

Социальная необходимость которых заключается и обусловлена потребностью общества в духовном и физическом воспроизводстве населения».

Некоторые ученые склонны рассматривать семью как малую социальную группу, в которой существует взаимопомощь и ответственность, а также соединение в единую группу за счет кровного родства или брака» [4].

Другая трактовка понимает семью как социальный институт, как устойчивая форма взаимоотношений, в результате которых происходит осуществление потребностей в разных сферах жизни: деторождение, бытовой уход, сексуальные отношения и социализация[8].

С точки зрения функций семьи, принято выделять следующие:

- 1) хозяйственно-бытовая – поддержание физического состояния семьи, уход за престарелыми;
- 2) экономически-материальная – поддержание одними членами семьи других: несовершеннолетних, престарелых, нетрудоспособных;
- 3) функция организации досуга – поддержание семьи как целостной системы; содержание и формы проведения досуга зависят от уровня

культуры, национальных традиций, индивидуальных склонностей и интересов, возраста членов семьи, ее доходов;

4) репродуктивная – биологическое воспроизводство и сохранение потомства, продолжение рода;

5) воспитательная – духовное воспроизводство населения. Семья формирует личность ребенка, оказывает систематическое воспитательное воздействие на каждого члена в течение всей жизни;

6) функция социального контроля – ответственность членов семьи за поведение ее членов в обществе; основу составляют ценности и элементы культуры, признанные во всем обществе или в социальных группах[10]

Попытки рассмотреть семью как феномен были предприняты учеными в различных научных исследованиях, и мы смогли убедиться в том, что данное определение стоит рассматривать через широкую призму теоретического материала, семья не уместится в рамки одной научной области.

Таким образом, мы обратили внимание на то, что феноменология семьи представлено в исследованиях широко и масштабно, а также смогли сделать вывод о том, что семья оказывает значительное влияние на социализацию личности любого человека без исключения.

Исходя из статистики представленности насилия в семье, мы можем сделать вывод о том, что данный феномен широко распространён в обществе в целом.

Насилие физическое, психологическое, духовное и экономическое-это частое явление в современных российских семьях.

Для того чтобы лучше понять, что представляет из себя насилие, необходимо обратиться к первоисточникам данного определения, увидеть различные точки зрения ученых на данный феномен.

Так с точки зрения политологии насилие рассматривается как применение той или иной группой, классом различных форм принуждения других людей с целью получения или сохранения экономического и

политического господства, завоевательная политика тех или иных прав и привилегий [4].

Другое определение рассматривает насилие как действие или угроза применения физической силы с целью принудить другого человека насилия к желаемому поведению.

Выделяют как открытые (связанные с угрозой жизни и здоровью), так и косвенные (угроза личности, достоинства) формы насилия.

Открытая форма насилия, к сожалению, не может быть полностью упразднена, так как связана чаще всего с устойчивыми элементами психологии человека и его личности (более подробно читайте в работах Э. Фромма, З. Фрейда, К. Лоренца, А. Адлера и других) [22].

С точки зрения словаря русского языка С.Н. Ожегова насилие принято понимать, как ряд признаков:

- притеснение, беззаконие;
- применение грубой физической силы к кому-нибудь;
- принудительное действие в отношении кого-нибудь, нарушение личной неприкосновенности [8].

Если взять за основу определение из Всемирной Организации Здравоохранения, то мы получим следующую трактовку:

Насилие — преднамеренное применение физической силы или власти, проявляющиеся в виде угрозы или иного вида преднамеренного воздействия, которое чаще всего имеет направление против себя, других лиц или целой группы, результатами которого становится: психологическая травма, отклонения в развитии, телесные повреждения, смерть, отклонения в развитии или различного рода ущерб [9].

При рассмотрении насилия можно выделить внешние и внутренние причины, которые являются факторами для зарождения насилия в семье.

Внешние причины — это те причины, которые в целом не зависят от конкретного человека, от его характера или убеждений, а скорее зависят от ситуаций, которые сложились в конкретном обществе.

- К внешним причинам можно отнести:
- Культ насилия, жестокости в обществе как норма;
- Кризис культуры в целом;
- Стереотипы, пропагандирующие, что насилие – это стиль жизнь;
- Влияние социальных сетей и СМИ, которые постоянно показывают сцены насилия, жестокости и ущемления прав личности;
- Традиционный взгляд мужчин на отношение к женщинам и детям, которые изначально ущемлены в правах и это норма, а мужчина абсолютный глава семьи, которые имеет совершенно другие права и возможности;
- Распространение в обществе алкоголизма, наркомании или другого вида химической зависимости у объекта, совершающего насилие;
- Потребление, попустительский стиль жизни и кризис морали в обществе[10].

Внутренние причины или факторы чаще всего зависят от конкретной личности, от его уровня психического здоровья, ценностей, моральных и нравственных норм, уровня образования и духовного развития, наличие вредных привычек и образа жизни.

К ним мы можем отнести следующие:

- Перенос модели взаимоотношений родителей в детстве в свою реальную жизнь;
- Психологическая травма или стресс, который был получен в результате неблагополучной обстановки в родительской семье;
- Недостаток любви в детстве как фактор агрессивного и насильственного поведения;

Есть факты, которые свидетельствуют о том, что у 39% насильников в детстве были дисгармоничные отношения с близкими, родителями и родственниками

- Генетически тип характера, который предполагает врожденное



желание к власти, управлению и к контролю над людьми;

- Вымещение боли и злобы на родственниках и близких людях;
- Низкий уровень культуры поведения;
- Химическая зависимость, алкоголизм или наркомания;
- Трудности в экономическом благополучии;
- Отклонения психического здоровья;
- Неудовлетворенность семейной жизнью.

Считается, что причины насилия кроются в биологических или личностных факторах, как например, предрасположенность человека к агрессии, но чаще эти факторы находятся в тесной взаимосвязи с культурными, семейными, и прочими факторами внешнего характера, – тем самым, влекут за собой ситуацию насилия.

От насилия чаще всего умирают люди в возрасте от 16 до 47 лет, дети, подростки и женщины становятся жертвами насилия.

Известен факт, что от домашнего насилия ежегодно в Море умирают 17% мужчин и 20% женщин, получается более 1,7 миллионов человек, а это очень много, как население целого города[12].

Насилие может разделяться на:

- 1) прямое - направлено на конкретного индивида.
- 2) косвенное – направлено на близких людей другого человека, родственников, причинение вреда имуществу человека, животным и иным предметам быта. Сюда относиться также угрозы, расправы, убийство или смерть, унижение достоинства и личности другого человека[14].

Одна из трактовок рассматривает насилие как разного рода воздействие (психическое, физическое, социальное) со стороны другого человека, семьи, группы или государства) в ходе которого человек вынужден заменить значимую для себя деятельность, которая угрожает здоровью и достоинству личности.

В России существует множество трактовок к феномену насилия, однако до сих пор не удалось сформировать единого подхода к пониманию насилия, поэтому часто используются другие понятия, такие как:

эксплуатация, манипуляция поведения, жестокое обращение, злоупотребление, синдром опасного обращения с детьми и другие[21].

Если рассматривать жестокое обращение с точки зрения медико-психологического подхода, то можно сделать вывод, что чаще всего люди, совершающие насильственные действия чаще всего сами в детстве испытывали на себе данное обращение, страдали в детстве от жестокости и насилия, испытывали недостаток любви и внимания [24].

Известен тот факт, что жестокое обращение с ребенком, игнорирование, брань и ругань, отвержение его личности в явной форме влечет за собой очень тяжелые последствия, которые в более взрослом возрасте становятся источником комплекса травмы.

Позже такой ребенок страдает от комплекса жертвы и приобретает психологические особенности, с которым приходится работать в более позднем возрасте.

Таким образом, мы рассмотрели насилие как феномен и увидели множественность трактовок определения, на которые будем опираться в ходе исследования.

Следующий шаг нашего исследования обратить внимание на понимание насилия в семье или домашнего насилия через призму различных источников.

Стоит отметить, что столкновение с данной проблемой вызывает сопротивление, как и общества, так и отдельного человека, о домашнем насилии принято молчать, но не говорить открыто, поэтому можно сделать вывод, что тема в настоящее время является закрытой и табуированной и тем сложна для исследователя.

Разные авторы расставляют акценты на разные моменты, но в целом есть сходные факты в определении насилия в семье.

Насилие с точки зрения Е.Г. Тонкопеевой рассматривается как конкретные действия, в результате которых происходит подавление воли другого человека, а также происходит психологическое воздействие на личность[26].

Насилие как социально неприемлемые формы разрушающего воздействия на личность, направлены на одного человека или группу людей, включающие в себя разные формы насилия: физическое, сексуальное, экономическое и другое.

Такое определение дает исследователь Е.И. Иванова, подчеркивая, что насилие форма разрушающего воздействия на личность[25].

Другая точка зрения высказана О.Н. Хлобустовым, который видит домашнее насилие как систему поведения человека, в результате которого субъект получает контроль и полную власть [21].

А.С. Синельников считает, что домашнее насилие - это регулярные и повторяющиеся во времени акты сексуального, физического, экономического и психологического насилия [36].

С точки зрения законодательных актов в законе "О предупреждении и пресечении насилия в семье" можно увидеть определение термина «домашнее насилие» под другим углом.

Насилие в семье – действия, которые имеют принудительных характер разной направленности: психологического, экономического, духовного или сексуального, в которые включены субъекты один против другого, в результате которого происходит совершение нарушений или правонарушений, ставящие под угрозу здоровье личности и его достоинство[26].

Выделяют следующие типы насилия в семье:

- одного ребёнка по отношению к другому ребёнку;
- одного супруга по отношению к другому;
- родителей по отношению к детям [25].

Также стоит отметить, что формы насилия различаются по ряду оснований и могут быть классифицированы — по субъектам взаимодействия (детей и взрослых по отношению к престарелым, мужа по отношению к жене, взрослых по отношению к детям, от отношения между взрослыми членами семьи, и другие), по содержанию взаимодействия и характеру— экономическое, сексуальное, физическое насилие, психологическое [10].

Можно обратить внимание на то что, насилие – это действие, в которое помогает контролировать поведение человека, его мысли, идеи и чувства и при этом достигать безграничной власти. Агрессор всячески будет стремиться манипулировать, оскорблять, запугивать, унижать и шантажировать жертву, при этом используя разные виды насилия, ограничивая ее свободу.

Е.П. Агапова определяет насилие в семье, или домашнее насилие как специальное причинение разного рода вреда другому человеку: и создание ситуации страдания членам семьи, которые включают в себя принуждения, лишение личной свободы и угрозы.

"Насилие можно понимать не только как безоговорочную власть над другим человеком, но и полный контроль над чувствами, поведением, мыслями другого человека в результате которого другой человек обретает чувство страха и напряженности, а также взывание к чувству вины, " с точки зрения Платонова Ю.П [21].

Существует мифы, относительно семейного насилия, представим некоторые из них:

Миф № 1: домашнее насилие является достаточно редким явлением.

Факт, который опровергает этот миф:

Известно, что в России в 1994 году зарегистрировано 4,5 миллиона сцен семейного насилия, а более 41 тысячи женщин обратились в центры помощи за психолого-педагогической помощью и поддержкой.

По данным научных исследований, домашнее насилие можно зарегистрировать в каждой пятой семье, а если приводить статистику по

анонимным опросам, то мы можем увидеть, что каждая вторая гражданка России страдает от насилия в семье.

Число избиения и шантажа женщин их мужьями или партнерами составляет 38 тыс. в день. Вероятность быть избитыми смертельно своими партнерами у женщин из России в 6 раз выше, чем у женщин в Европе.

Миф № 2 Который утверждает, что домашнее насилие не является преступлением, это лишь простой домашний скандал, который женщина должна терпеть.

Факт, который опровергает миф:

Насилие в семье является уголовно наказуемое преступление, требующего вмешательства юристов и адвокатов, которые занимаются защитой прав женщин.

В ходе нашего исследования предлагаем рассмотреть более подробно формы насилия в семье, опираясь на классификацию характера и содержания взаимодействия.

Принято выделять:

- 1) сексуальное,
- 2) физическое,
- 3) экономическое,
- 4) эмоциональное,
- 5) духовное,
- 6) психологическое

Для начала будем рассматривать сексуальное насилие, которое является наиболее часто встречающимся и наносящим вред личности человека.

Сексуальное насилие – сексуальное давление, которое предполагает направление на половые отношения средствами шантажа, применение силы и угроз, давление, которое принуждает к неприемлемым отношениям, причинение вреда здоровью, боли посредством действий сексуального характера. [15].

Ученые, которые занимаются данным видом насилия говорят о неутешительной статистике, согласно которой, сексуальному насилию в возрасте до 13 лет обычно подвергаются 18-34% девочек и 9% мальчиков.

Было проведено исследование, которое свидетельствует о том, что мальчики часто подвергаются сексуальному насилию в более раннем возрасте, в отличие от девочек, однако следует отметить, что сексуальное насилие по отношению к мальчикам в целом встречается во много раз реже, чем сексуальное насилие по отношению к девочкам.

В редких случаях 20% агрессоров, которые совершают насильственные действия - это незнакомые люди, остальные 80% являются близкими родственниками для детей и подростков. [20].

Сексуальное насилие в семье, которое может быть зарегистрировано, нередко присутствует в современной реалии, однако на изнасилование в браке, являющиеся преступлением, чаще всего остается незамеченным. Чаще всего проблема заключается в том, что брак рассматривается как наделение одного из супругов абсолютной властью и правом на сексуальные отношения с супругой и использование силы в случае ее нежелания вступать в половой контакт.

Если исходить из исследований, которые были проведены Американской ассоциацией в 1994 году. Статистика указывает на следующие факты:

от 25% до 49% женщин были подвержены сексуальному насилию со стороны мужа или партнера.

Таким образом, мы проанализировали сексуальное насилие, соотнесли статистику данной формы насилия и можем сделать вывод, что оно причиняет ущерб здоровью и психике человека, оказывает отрицательное влияние на жизнь человека.

Далее будем рассматривать физическое насилие.

Физическое насилие может стать причиной смерти человека, статистика фиксирует данные случаи, в ходе которых зарегистрировано, что

от 25% до 45% женщин в Российской Федерации были подвержены физической агрессии со стороны мужа или партнера.

Практически каждая четвертая женщина нередко обращается в медицинское учреждение или полицию с травмами и побоями, которые носят систематический характер.

Большая часть женщин были подвержены избиениям, в момент беременности или кормления ребенка и испытывали при этом физические, психические и моральные страдания.

Физическое насилие – преднамеренное манипулирование человеком как объектом, приводящее к нанесению физических повреждений различной степени тяжести; К физическому насилию можно отнести не только избиение, но и ограничения людей во сне и еде, лишение возможности удовлетворять базовые потребности, принудительное употребление наркотиков и алкоголя под давлением другого человека [13].

Для распознавания физического насилия следует обратить внимание, если другой человек:

- Подвергает вас различному риску;
- Швыряет различные предметы;
- Запрещает обращаться за медицинской помощью;
- Отказывает в покупке продуктов питания;
- Наносит вред вам и вашему имуществу;
- Угрожает вам с оружием;
- Причиняет физическую боль;
- Оставляет в опасных местах;
- Грозиться нанести ущерб вашим друзьям и близким.

Физическое насилие может проявляться в виде:

- Разного рода ударов – ногой, каким-либо предметом;
- Всевозможных удушений рукой, подушкой или иными предметами;
- Физическая близость агрессивного характера – толкание, укусы,

избиение

- Использование оружия или других подручных средств, которые могут нанести ранение[15].

Таким образом, мы рассмотрели физическое насилие, разобрались со спецификой и особенностями данного феномена.

Рассмотрим экономическое насилие и его особенности.

Экономическое насилие - контроль расходования финансов, лишение права голоса при планировке семейного бюджета, принуждение или запрещение работать, отказ в участии по содержанию детей, утаивание доходов, единоличное принятие большинства финансовых решений [13].

О существовании данного вида насилия в семье свидетельствует:

- Трата всех общих денег только на личные нужды
- Отказ сообщать о своих доходах и их частичное или полное утаивание

- Отказ в содержании, например, в период беременности жены
- Все финансовые решения принимаются самостоятельно, нет учета потребностей других членов семьи, желание полного отчета финансовых составляющих, например, жена отчитывается чеками за все совершенные покупки.

Таким образом, данный вид насилия отрицательно влияет на становление гармоничной личности, является фактором выстраивания дисгармоничных и зависимых отношений. Женщины, дети и подростки, которые становятся жертвами насилия, часто лишены экономической свободы и прав распоряжаться финансовыми благами.

Следующий вид насилия, который мы будем рассматривать эмоциональное насилие.

Данный вид насилия является достаточно часто встречающимся, но редко осознанным как для жертв, так и для агрессора.



Эмоциональное насилие выражается в том, что другой человек может повышать голос, угрожать, кричать, выкрикивать такие слова, которые унижают личность и достоинство другого человека.

К таким словам могут быть отнесены обидные клички и измышательства, слова-угрозы «Только скажи кому-нибудь, и я тебя изобью», игнорирование личности другого человека, ощущение себя как «пустого места», заперт на общение с друзьями и близкими людьми, с родственниками и любимыми.

Эмоциональное насилие – действия любого характера, вследствие которых у человека возникает состояние тревоги, страха и эмоционального напряжения, а также человек подвержен риску для психического благополучия и может лишиться эмоциональной целостности [18].

К эмоциональному насилию можно отнести:

- Издевательство и брань, использование нецензурной лексики;
- Отказ от общения, угрюмость, изоляция и отказ от нормального общения, наказание в виде длительного молчания;
- Торговля постоянными запретами;
- Нежелание идти на контакт, полная социальная изоляция;

Таким образом, мы рассмотрели определение понятия «эмоциональное насилие», увидели разницу между другими видами насилия.

Наиболее подробно рассмотрим феномен психологическое насилие в семье. Существуют различные точки зрения касательно данного явления, одна из них говорит о том, что психологическое насилие должно рассматриваться отдельно от насилия эмоционального.

Такого взгляда придерживается педиатр и руководитель Тартуского центра поддержки детей Рут Соонетс.

В ходе исследования рассмотрим понятие психологического насилия более подробно, потому что именно оно является ключевым, основываясь на теме, целях и задачах научного исследования.

Психологическое насилие может быть представлено в форме шантажа, вербальных оскорблений, актов насилия по отношению к другим лицам, с дальнейшей целью полного установления контроля над партнером.

На сегодняшний момент психологическое насилие очень распространенное явление в жизни семьи. Насилие может приобрести систематическую основу и привести к тому, что другой человек будет испытывать посттравматический стресс, чувство страха и стыда, находиться в состоянии депрессии, а также к попыткам самоубийства.

В результате насилия у человека могут обостриться хронические заболевания, ухудшиться физическое и психическое здоровье.

Считается, что стресс, который переживается вовремя психологического насилия гораздо сильнее, чем последствия перенесенных уличных нападений или агрессии со стороны других лиц.

О психологическом насилие, можно говорить в тех случаях, если по отношению к вам применяются следующие действия:

- Игнорируют чувства, не воспринимают переживания всерьез, отмахиваются;
- Высмеивают ваши ценности, взгляды и убеждения;
- Запрещают пользоваться телефоном и общаться с близкими людьми;
- Отказывают во взаимодействии с родственниками, коллегами, друзьями;
- Запрещают покидать дом;
- Заставляют одеваться так, чтобы не привлекать внимания;
- Унижают и оскорбляют, постоянно критикуют, кричат или обижают;
- Угроза выгнать из дома или уйти из семьи;
- Угроза самоубийства;
- Преследование[12].

Психологическое насилие- это такое деяние, которое было совершенно по отношению к другому человеку, в результате которого происходит снижение потенциальных способностей другого человека[21].

Психологическое насилие можно рассматривать как явление, которое воздействует на психику другого человека, посредством различного рода шантажа или запугивания для того чтобы понизить волю потерпевшего к отстаиванию своих прав [22].

Стоит отметить, что психологическое насилие наиболее трудно для распознавания и понимания, оно очень сильно влияет на психическую целостность личности и самооценку, а также включает различные действия, обладающие манипулятивным характером.

Мы рассматриваем насилие в семье как нанесение страдания и ущерба членам семьи, включая принуждение, манипулирование, шантаж, оскорбление, взывание в другом человеке вины и стыда[1]

Таким образом, мы рассмотрели различные определения на феномен семьи, более подробно остановились на определении насилия, также нами были выделены особенности насилия в семье. Такое подробное феноменологическое рассмотрение поможет нам перейти к определению психологического насилия в семье.

О. Г. Фрейдман и А. Ю. Егоров предположили, что психологическое насилие стоит рассматривать как влияние на Я-концепцию человека, в результате которого происходят изменения в негативную сторону, результатом которого являются нарушения развития его индивидуальных, личностных качеств, эмоционального и интеллектуального развития, адаптация в социуме, психические заболевания[23].

А.Б.Орлов стал рассматривать психологическое насилие исходя из концепции детско-родительских отношений, которое представляет собой предметное манипулирование ребенком как объектом, разрушающее отношения, приводящим к различным деформациям и нарушениям

психического развития, игнорирование свободы, достоинства, ценностей и прав другого человека[5].

Психологическое насилие- это любого рода воздействие рассчитанное на близких людей, в результате которого, происходит установление над ним власти, навязывание своего мнения.

Используются такие средства как:

- Упрёки и брань;
- Принуждения;
- Пренебрежительное отношение и игнорирование;
- Полный контроль над жизнью человека;
- Принуждение к исполнению унижающих действий [14].

Показателями существования психологического насилия в отношениях являются часто испытываемые одним из партнеров в процессе общения такие чувства, как: стыд, страх, неуверенность в себе, зависимость, напряжение, тревога, безысходность, бессилие, чувство вины, одиночество и ощущение своей ненужности, несправедливость, неполноценность, проблемы с самооценкой [8].

Психологическое насилие тормозит потенциальное развитие человека: понижается уровень интеллектуальное развитие, под угрозой находится адекватное развитие познавательных процессов, адаптационные процессы, интимно-личностное общение [7].

Особенность насилия в семейном контексте – и для насильника, и для жертвы – состоит в необходимости во взаимодействии и сохранение контакта для поддержания системы межличностных взаимоотношений.

В ходе данной главы мы детально рассмотрели феномен психологического насилия в семье, увидели различные точки зрения ученых, подробно обратили внимание на такие понятия как: семья и ее функции, насилие и признаки насилия, определение домашнего насилия или насилия в семье, обращая внимание на общие точки соприкосновения, а также очень подробно обратились к феноменологии психологического насилия в семье.

Нами были сделаны следующие выводы:

Попытки рассмотреть семью как феномен были предприняты учеными в различных научных исследованиях, и мы смогли убедиться в том, что данное определение стоит рассматривать через широкую призму теоретического материала, семья не уместается в рамки одной научной области.

Мы обратили внимание на то, что феноменология семьи представлено в исследованиях широко и масштабно, а также смогли сделать вывод о том, что семья оказывает значительное на социализацию личности любого человека без исключения.

Нам стало понятно, что насилие предполагает такую силу воздействия, при котором происходит принудительное воздействие на личность и психику другого человека, с целью сломить волю другого человека используя угрозы, шантаж и запугивание для того, чтобы другой человек перестал отстаивать свои права и интересы.

Для того чтобы убедиться в том, что человек стал жертвой психологического насилия стоит обратить внимание на те чувства, которые испытывает другой человек в процессе общения или взаимодействия, сюда можно отнести: зависимость, страх, агрессия, высокий уровень тревоги, ощущение бессилия, апатия, чувство вины, неполноценность, стыд, стремление нанести себе телесные повреждения или суицидальные мысли.

В современной науке существуют различные определения, относительно феномена психологическое насилие в семье, иные трактовки с опорой на такие научные области как: психология, медицина, юриспруденция, экономика и другие.

Нами было использовано определение А.Ю. Егорова и О.Г. Фрейдмана, которые считали, что психологическое насилие – влияние на Я-концепцию человека, изменяющее её в негативную сторону, результатом которого являются нарушения развития его индивидуальных, личностных качеств,

эмоционального и интеллектуального развития, адаптация в социуме, психические заболевания[26].

Данное определение на наш взгляд наиболее точно соотносится с темой, целью и задачей нашего исследования, учитывает психологические особенности жертв психологического насилия в семье, а также опирается на методологическую основу и учитывает идеи из виктимологического и субъектно - деятельностного подходов.

Стоит отметить, что психологическое насилие является вмешательством в жизнь другого человека и влияет на его психическое и физическое здоровье и является проблемой номер один в рамках социально-психологического сообщества.

Насилие включает в себя нанесение ущерба и совершение таких актов как лишение собственной свободы, оказывая влияние на Я-концепцию человека, принуждение всех членам семьи отказываться от совершения значимой деятельности.

Каким бы образом не происходило насилие в семье, будь то физическое, сексуальное, экономическое, духовное, оно всегда причиняет вред и ущерб целостности личности, человек становится уязвим и нуждается в социально-психологической помощи, он становится жертвой, которая обладает психологическими особенностями таким как: тревожность, зависимость, низкая самооценка.

Последствиями данного явления можно считать хроническую депрессию, изменения в области Я-концепции, самодеструктивные и аутодеструктивные тенденции, попытки суицида.

## **1.2 Научные исследования, которые рассматривают психологические особенности жертв домашнего насилия**

В современной психологической науке встречается достаточно большое количество исследований, которые рассматривают психологические особенности жертв домашнего насилия разных форм: психологического, сексуального, физического, экономического и других.

Однако для начала нужно разобраться с понятие «жертва» насилия, увидеть специфические особенности и разность подходов и трактовок данного феномена.

Данную тему рассматривают с точки зрения практической психологии, клинической, в социологии, в возрастной и кризисной психологии.

Несмотря на то, что проблема является злободневной и актуальной, на сегодняшний момент остается много неисследованного материала, так, например, понятия «потерпевший», «жертва», «виктимная личность», «жертва насилия» рассматриваются как равнозначные, но при этом ставиться вопрос об их дифференциации с выделением определенных признаков.

Вопрос о виктимности в современной науке до сих пор остается открытым, этот феномен можно рассматривать как девиацию [5, 12, 7], как некое устойчивое личностное свойство [2], как способность [10], и наконец, как предрасположенность [9] индивида становиться жертвой неблагоприятных условий социализации.

В отечественной виктимологии наряду с понятием «жертва», используется термин «потерпевший»

В. Е. Христенко рассматривает понятие «жертва» как сторона взаимодействия, которая утратила значимые для себя ценности и возможность высказывать собственное мнение. В процессе воздействия на него другого человека или группы людей, определенного обстоятельства или события. [33]

Д.В. Ривман считает, что жертва есть физическое лицо, которому был нанесен моральный вред или ущерб[28].

С точки зрения психологии «виктимная личность» и «жертва» не дифференцируются, но при этом существует четкая граница между такими понятиями как «жертва» и «пострадавший». Такое разделение можно яснее всего увидеть в работах В.С.Мухиной и Н.Г.Осуховой, которые считают, что пострадавшим становится человек в результате несчастия, а жертвой становится пострадавший, который использует данную ситуацию и ощущает себя как жертва [9, 11].

Четыре фазы или цикличность пути, которые проходят жертва и насильник в ходе домашнего насилия были описаны Л.Уокер в США.

Модель выглядит следующим образом:

1. Стадия нарастание напряжения в семье
2. Стадия насилия
3. Стадия примирение
4. Медовый месяц

В ходе первой стадии нарастание напряжения в семье происходит увеличение конфликтов и ссор, возрастает число недовольства и напряжения, агрессор часто находится в плохом настроении и выплескивает свое настроение на окружающих, а жертва пытается утихомирить агрессора, вызывает к миру в семье, но все попытки оказываются безуспешными и никак не могут повлиять на ситуацию в семье.

Для второй стадии характерно возрастание напряжения в виде действий насильственного характера, учащаются случаи побоев, угроз и обвинений.

Кульминация - это само насилие, которое применяется к жертве.

На третьей стадии происходит изменение настроения обидчика, он смеется и шутит как ни в чем не бывало, а также приносить свои извинения, клянется, что так больше не будет, пытается логически объяснить свой поступок или загладить вину, перекладывает часть вины на жертву. Обещает, что такое поведение больше не повториться.



Для четвертой стадии характерно полная гармония в отношениях, воцаряется мир и ощущение спокойствия и благополучия. Инцидент полностью забыт, обидчик прощен, конфликта больше не существует, но все это временное явление.

Через некоторое время все стадии насильственного поведения повторяются в циклической последовательности, причем фазы примирения и медового месяца будут длиться гораздо короче, а стадия насилия станет более длительной по времени.

В результате мы рассмотрели определение жертв домашнего насилия, и можем разобраться с феноменом жертвы психологического насилия в семье.

Жертвы психологического насилия - это те субъекты, которые пострадали в результате такой формы насилия как психологическое.

Жертвы психологического насилия ощущают на себе постоянное преследование, их контролируют на предмет общения, проверяют их переписку, встречи с близкими и родственниками, они находятся в некой изоляции.

Данный вид контроля влечет за собой модель взаимодействия с агрессором, в результате которого жертва не видит своего существования без партнера, чувствует психологическую зависимость, теряет право собственного голоса и мнения.

Без данных контактов жертва не видит смысла своего существования, с каждым разом становится все труднее избегать контроля со стороны другого человека, жертва психологического насилия становится уязвимой, легко принимает угрозы и брань в свой адрес, считая их признаком нормы, в результате отношения в этой паре становятся взаимозависимыми[15].

Таким образом, мы ознакомились с различными определениями понятия «жертва», «потерпевший», «виктимная личность» увидели, что вопрос о дифференциации этих понятий в разных науках до сих пор остается открытым.

Рассмотрели понятие психологического насилия, особенности данного феномена, а также подробнее выяснили вопрос о циклических фазах или этапах психологического насилия.

Мы сделали вывод о том, что следует различать понятие о виктимности личности, не только как устойчивое личностное свойство, но и рассматривать как девиацию или психологическое расстройство.

Далее по плану нашего исследования рассмотреть научные исследования, в которых представлены психологические особенности жертв психологического насилия в семье.

В области наших интересов обратить внимания на разные научные факты, но прежде всего обратиться к статьям и монографиям, которые раскрывают психологические особенности жертв подросткового возраста.

В каждом из них приведены статистические данные, которые нам как исследователям будут крайне полезны, для того чтобы классифицировать, анализировать и обрабатывать информацию и позже сформулировать выводы.

Так одним из результатов перенесенного психологического насилия становится дезадаптация, чувство одиночества и изоляция.

Субъект подросткового возраста часто испытывает без причинный страх и тревогу, у него возникают частые перепады настроения и хроническое чувство вины, он перестает чувствовать радость и другие положительные эмоции, замыкается в себе, перестает общаться со сверстниками, для него характерны такие психологические особенности как: высокая тревожность, зависимость, гиперсензитивность.

Таким подросткам сложно принимать решения, отстаивать свою точку зрения, они полагаются на судьбу, беспомощны, пассивны, не способны взять на себя ответственность, они ищут тех, на кого можно положиться, просят совета, не уверены в себе, нуждаются в постоянном одобрении и поддержке.

Так Т.М. Журавлева склонна называть психологическое насилие душегубством, которое затрагивает все сферы развития личности подростка, и является одной из опасных форм жестокого обращения[27].

Ключевыми последствиями перенесенного психологического насилия для подростков являются такие особенности как: переживания одиночества, страхи и тревожность, нарушение доверия и невозможность устанавливать доверительные отношения с другими людьми, страх общения и отношений, нарушения когнитивного и психического развития, низкая самооценка[34].

В целом мнения исследователей совпадает в том, что результатами пережитого насилия в подростковом возрасте (так называемые «оставленные эффекты травмы») являются нарушения Я-концепции- сексуальные дисфункции, суицидальные намерения, регрессивное поведение, склонность постоянно анализировать и контролировать ситуацию, низкий уровень самооценки, зависимое поведение, нарушение сна и питания.

Таким образом исследования говорят о том, что факты насилия влияют на все уровни психической жизни человека и оказывают мощнейшее влияние на личность подростка [21].

Стоит отметить, что факты жестокого обращения с детьми можно засвидетельствовать еще в период беременности женщины, если ребенок является нежеланным, у матери отсутствует привязанность и ощущение радости от процесса беременности, ребенок еще до рождения является ненужным и отвергнутым, все эти составляющие в дальнейшем порождают проблемы и трудности к подростковому периоду. Ребенок ощущает себя брошенным, никчемным, страдает его мировосприятие и ощущения себя как полноценной личности.

Эмоциональная отверженность до рождения влияет на то что такие дети рождаются раньше срока, имеют психические или эмоционально-волевые отклонения, низкую массу тела, нарушения психологического развития.

Для того, чтобы вычислить пренебрежительное отношение к ребенку или подростку, к его нуждам и потребностям стоит обратить внимание на симптомокомплекс:

- Частые болезни;
- Нарушение сна и питания;
- Неопрятный внешний вид и гигиеническая запущенность;
- Чесотка;
- Масса тела не соответствует норме, но резко увеличивается если происходит смена на полноценное питание;
- Задержка речевого или моторного развития, которая может исчезнуть если проявить к ребенку заботу;
- Задержка роста;
- Педикулез;
- Частая утомляемость, сонливость.

Ученые склонны выделять особенности поведения и состояния, которые являются маркерами характерными для присутствия психологического насилия и жестокого обращения с детьми и подросткам:

- Привлечение внимания различными в том числе деструктивными способами;
- Постоянное требование заботы, ласки и внимания;
- Скачки настроения, общая подавленность и грустный эмоциональный фон, апатия, депрессия;
- Сложности в установлении контактов со взрослыми и сверстниками, неумение дружить и общаться;
- Деликventное и девиантное поведение;
- Приступы агрессии и импульсивное поведение;
- Низкая самооценка;
- Неразборчивое дружелюбие, беспорядочные половые связи;
- Регрессивное поведение;

- Трудности в обучении, в понимании материала, низкая успеваемость, медленный темп усвоения знаний;
- Зависимость, пассивность, безынициативность [34].

Любой ребенок или подросток, который был подвергнут пренебрежительному отношению в семье находится в зоне риска и у него присутствуют самодеструктивные тенденции в области поведения, эмоций, которые позже отрицательно влияют на всю дальнейшую жизнь, становятся источниками травмы.

Известен тот факт, что дети и подростки, которые были подвергнуты фактам психологического насилия в семье сами чаще испытывают гнев и агрессию, вследствие отсутствия любви и внимания, они склонны выливать свой гнев на окружающих - младших детей, более слабых сверстников, на животных, а также предметы и вещи в ходе работы с песком, со сказками, в игре или изобразительной деятельности. Частые вспышки могут происходить без причины или не подходят для данной ситуации, вспышка гнева возникает внезапно и ее трудно контролировать.

Другая категория подростков и детей ведут себя диаметрально противоположно, они часто слишком пассивны, не проявляют инициативы, их сложно включить в ту или иную деятельность. Любая конфликтная ситуация вызывает у них страх и напряжение, они не высказывают своего мнения, выходят из ситуации, чаще становятся наблюдателями, не пытаются разрешить конфликт.

И в том и в другом способе реагирования был нарушен контакт со сверстниками или значимыми взрослыми, жертвы насилия склонны замыкаться в себе, быть необщительными, закрытыми и угрюмыми, им сложно идти на контакт, они не доверяют людям, но, если открылись, потом сложно и долго переживают предательство и несправедливость [36].

Таким образом мы обратили внимание на исследования, которые рассматривают психологические особенности жертв психологического насилия в семье, заострив внимание на категории детей и подростков. Также

по результатам исследований мы можем обратиться к специфике переживания психологического насилия женщинами, сравнить в чем существует различие и сходство и найти общие точки соприкосновения.

В одном из исследований, которое было проведено И.И.Шурыгиной и И.Д.Горшковой было засвидетельствовано, что примерно 82% женщин так или иначе столкнулись в своей семейной жизни с фактами супружеского насилия со стороны мужчины или партнера: их использовали в качестве сексуального удовлетворения, унижали в форме нецензурной брани или давали неприятные прозвища, критиковали личность, применяли угрозы и запреты, контролировали их свободу, встречу с друзьями и переписку, были или осуществляли действия, которые несли риск здоровью, принуждали соглашаться с мнением[24]

Так опираясь на опыт кризисного центра «Гортензия» можно выделять характерные психологические особенности женщин, которые были подвержены фактам психологического и иных форм насилия в семье:

- Высокий уровень тревожности;
- Низкая самооценка;
- Чувство беспомощности и зависимости от партнера;
- Отсутствие других интересов, кроме мужа и семьи;
- Склонность быть мягкой и все прощать, традиционное представление о семье и роли женщины в семье и обществе;
- Отрицание гнева к обидчику и выраженное чувство вины;
- Стереотипы о том, что мужчинам многое позволено, бьет-значит любит;
- Вера, что сексуальные отношения стабилизируют и создают полную гармонию в семье [34].

Также мы можем сделать вывод, данные особенности, например, наличие психологических комплексов вины, низкая самооценка, приверженность стереотипам, зависимость, ощущение собственной

неполноценности, не обязательно связаны с тем, что в их детской семье существовало насилие, однако эти психологические особенности могут в дальнейшем способствовать развитию взаимозависимых отношений с признаками насилия в собственной семейной жизни женщин, которые имеют данные качества.

Таким образом результаты исследования можно использовать в дальнейшем с точки зрения анализа психологических особенностей жертв насилия в семье на практике, строить коррекционные и психолого-педагогические программы с учетом данной информации, делать реабилитационную работу наиболее качественно и эффективно.

Психологические особенности жертв психологического насилия в семье нами были рассмотрены с точки зрения двух категорий: подростки и женщины.

Мы обратили внимание, что данные психологические особенности женщин и подростков имеют базисный фундамент и являются сходными, однако имеют специфические особенности, которые характерны для той или иной возрастной группы.

Для того чтобы строить программу реабилитации кроме психологических особенностей нужно учитывать возрастные особенности группы подростков, видеть существенную разницу.

Так женщины чаще всего обладают такими особенностями как: высокий уровень тревожности, низкий уровень самооценки, зависимость от партнера.

Подростки с насилием в семье чаще всего обладают чувством собственной неполноценности и неуверенности в своих силах, безынициативность, пассивность и подавленное настроение, трудность контактов со сверстниками, тревожность или агрессивность и импульсивность, желание привлечь внимание взрослых или полный уход в себя.

Знание данных психологических особенностей и отличий помогает строить программу по социально-психологической реабилитации.

В ходе данной программы стоит учитывать индивидуальный подход, гуманистические основы психологии и использовать методы арт-терапии для более эффективной реабилитации, а также внимание обратить на сильные стороны каждой личности, которые можно ресурсировать, а корректировать те слабые особенности, которые на данный момент мешают жертвам психологического насилия в семье нормально адаптироваться в обществе и решать задачи, которые перед ними ставит общество, государство и другие люди.



### **1.3 Анализ подходов и техник в отечественной и зарубежной практике как основа для программ реабилитации подростков – жертв насилия в семье**

Для того, чтобы начать анализировать программы по социально-психологической реабилитации для подростков, следует разобраться с понятием социально-психологическая реабилитация и реабилитация в различных науках, и выбрать феномен, на который мы будем опираться в своем исследовании.

Так реабилитацию можно рассматривать как определенную систему медико-педагогических и психолого-педагогических мер, в результате которых удастся включить ребенка с трудностями в развитии в социальную среду, интегрировать в общество, научить общаться со сверстниками и приобщить к труду и общественной жизни в рамках его психических, физических и других возможностей, в ходе которой с помощью особых психологических средств и методов происходит полное устранение или смягчение дефекта или его корректировка, сдвиг в сторону нормы[21].

Если мы возьмем определение ВОЗ, то в данном случае, реабилитация будет пониматься как система мероприятий, которые были скомбинированы и скоординированы таким образом, чтобы субъект смог в процессе достичь оптимальной трудоспособности[11].

Исходя из определения Международной организации труда (МОТ) реабилитация есть восстановление здоровья, которые имеют ограниченные психические или физические возможности здоровья, главная цель заключается в том, чтобы данные лица смогли достичь как можно большей полноценности в социальном, профессиональном, психическом и физическом планах [31].

Г. Юмашев и К. Реннер считают, что реабилитация – это восстановление больных и инвалидов разного возраста в области трудового, социального функционирования, которое может быть осуществлено в

комплексе мер, совместно с психологическими, педагогическими, юридическими, общественными и государственными мероприятиями [11].

Реабилитация, как система включает комплекс отдельных подсистем и их взаимосвязь:

- социально - психологическая (анализ проблем общения, отношения, взаимоотношения и пр.);
- социально - экономическая (анализ стоимости соответствующих затрат, экономической рентабельности реабилитационных мер);
- юридическая (разработка правовых норм и т.);
- клинико-биологическая (решение проблем гомеостаза, адаптации, компенсации);
- этическая (анализ взаимоотношений социального работника с клиентом на основе принципа партнерства) [24].

Существуют различные виды реабилитации: медицинская, юридическая, социально-психологическая и другие.

Социальную реабилитацию следует понимать, как множество мероприятий, которые могут осуществляться общественными, частными или государственными организациям, которые работают на цель- защита социальных прав личности и граждан.

Социальная реабилитация представляет из себя процесс взаимодействия между обществом и конкретной личностью, включающий в себя передачу опыта и способ включения его в систему общественных отношений, а также интеграция личности в общество, социальный опыт и знания и умения, и навыки, которые полезны для социализации любого человека[22].

Медицинская реабилитация- комплекс медицинских, психологических и педагогических и других различных мероприятий, главная цель которых компенсация и восстановление утраченных психических или физиологических функций или потребностей человеческого организма, которые были получены в результате травмы или болезни.

Так к потребностям можно отнести: двигательная активность, самостоятельность действий, получение информации, самореализация в ходе трудовой или профессиональной деятельности, свобода передвижения, потребность быть здоровым.

Реабилитация проводится только тогда, когда отсутствует острая паталогическая фаза процесса в организме.

Следует отметить, что медицинская реабилитация тесно связана с другими видами реабилитации, а именно с экономической, трудовой, социальной, психологической или физической [26].

Юридическая реабилитация представляет из себя восстановление своего доброго имени, полное восстановление в своих правах, отмена необоснованного обвинения, если такое имелось, у одного лица или группы лиц, в следствии того, что они не совершали данное преступление.

Юридическая реабилитация представляет собой полное восстановление прав или репутации в следствии неверного и необоснованного обвинения, и отличается от помилования и амнистии [12].

Психологическая реабилитация есть комплекс мероприятий, которые включают профилактику, а также своевременное лечение психических нарушений, восстановление нарушенной эмоционально-волевой устойчивости и нарушенных психических функций, а также помощь в формировании у лиц сознательного, ответственного, инициативного и активного участия в процессе реабилитации как комплексной мере [16].

Психологическая реабилитация с точки зрения другого определения понимается как комплекс мероприятий, которые направлены на достижение у лиц эмоционально-волевой устойчивости и восстановления различных функций, а также дальнейшая профилактика и лечение и формирование осознанного участия в реабилитационном процессе у лиц, которые принимают участие в ликвидации чрезвычайных ситуаций[22].

Таким образом, мы рассмотрели разные понятие реабилитация с точки зрения различных научных взглядов, а также обратили внимание на виды: экономическую, социальную, юридическую, психологическую.

Далее изучим такие феномены как социально-психологическая и социально-педагогическую реабилитацию через призму научных взглядов.

Социально-педагогическую реабилитацию стоит понимать, как систему социально-воспитательного характера, в результате которой у субъекта формируется активная жизненная позиция, знания, умения, навыки и компетенции, необходимые для интеграции в обществе и выполнения навыков самообслуживания, а также положительная динамика, связанная с выполнением определенных ролей, норм поведения и правил в обществе формирование личностных качеств и особенностей личности, которые жизненно необходимы для получения образования[22].

Также социально-педагогическую реабилитацию следует рассматривать как изменения в области взглядов на мир, принципов, моральных норм и ценностей, отношения к себе и окружающим, формирование положительной Я-концепции, положительного образа «Я», адекватной самооценки, а также формирование чувства собственного достоинства и личного самопринятия и самоуважения[35].

Социально-психологическая реабилитация представляет из себя деятельность психолога или психотерапевта, а также социального педагога в результате которой происходит компенсация дефекта разного характера, создание комплексной системы психолого-педагогических условий, а также личностный рост субъекта и дальнейшая адаптация в социуме.

На сегодняшний момент существуют направления деятельности психолога, который осуществляет психолого-педагогическую реабилитацию:

- психологическое консультирование: индивидуальное и семейное;
- психологическая, нейропсихологическая, патопсихологическая диагностика;
- психологические тренинги;

- психологическая коррекция;
- психологическое просвещение и профилактика;
- психотерапевтическая помощь (консультирование и коррекция)

[31].

Социально-психологическую реабилитацию также принято рассматривать как организованный процесс, который помогает восстановить механизмы приспособления ребенка к социуму, после того как он пережил психотравматическую ситуацию. К таким ситуациям принято относить: смерть родителей, тяжелая болезнь одного из членов семьи, распад семьи, разные виды насилия (физическое, психологическое, сексуальное, эмоциональное) или жестокое обращение.

Данный индивид, который переживает психотравматическую ситуацию возникают различные проблемы в разных сферах жизни, к ним мы можем отнести: агрессивность, тревожность, низкая самооценка, коммуникативные трудности и другое, которые влияют на процесс адаптации и социализации в обществе [16].

Таким образом мы рассмотрели такие определения как психологическая, социально-психологическая и социально-педагогическая реабилитация, данное разведение понятий было важно для нас как исследователей, мы можем перейти к анализу различных программ реабилитации, которые занимаются вопросами социально-психологической реабилитации подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье с точки зрения отечественной и зарубежной практики.

Психологическая реабилитация лиц, которые были подвержены посттравматическому стрессу требует серьезной подготовки профессионалов в области психолого-педагогического сопровождения, консультирования и психотерапии, а также должна включать преемственность с другими специалистами: врач, юрист, психотерапевт, физиолог и другие.

Мы рассмотрим программы реабилитации, которые рассчитаны для специалистов психолого-педагогического профиля.

Лучше всего для решения задач нашего исследования подходит экзистенциально-гуманистический подход, с элементами арт-терапии.

Если рассматривать экзистенциально-гуманистический подход, то он сосредотачивает свое внимание на проблемах бытия, смысла жизни, свободы, ответственности выбора, проблемы общения или одиночества и в целом осмысленность жизни как главная ценность.

Данные характеристики очень важны для лиц, которые находятся в ситуации психологического насилия, они ощущают потерю смысла жизни, чувствуют одиночество и нежелание идти на контакт, и в целом теряется ощущение жизни как ценности[8].

Психолог, работающий в данном подходе работает не только с проблемой и симптомом, важная задача заключается в том, чтобы облегчить состояние клиента, снять напряжение и негативные переживания, дать возможность субъекту отреагировать чувства, найти приемлемый способ для выхода накопившихся переживаний.

Суть экзистенциальный подход заключается в том, чтобы человек смог осмыслит собственную жизнь, обрести смысл и понимание пережитого, найти ресурсы для дальнейших изменений, приблизился к себе подлинному, к своей уникальности, неповторимости и целостности.

Экзистенциально-гуманистический подход является эффективным для клиентов, которые находятся в кризисном состоянии, у них наблюдается посттравматическом стресс или травматическая ситуация, при утрате смысла, или перед лицом потери и смерти.

Методы психологической помощи, которые помогают решить данные задачи- понимание, эмпатии и чувствительность к переживаниям[11].

Таким образом, нами был представлен экзистенциально-гуманистический подход как один из ведущих и эффективных методов при социально-психологической реабилитации подростков - жертв психологического насилия в семье.

Для того, чтобы рассматривать подходы и техники эффективной реабилитации, нужно более подробно рассмотреть особенности подросткового возраста, какие ученые рассматривают данную проблематику, увидеть пересечение между психологическими особенностями жертв психологического насилия в семье и особенностями, характерными для подросткового возраст как периода

Самое первое, что происходит в период подросткового возраста - это разного рода изменения в физиологии и анатомии, в физическом облике. У подростка начинается интенсивный рост и развитие, меняется масса тела, происходит процесс полового созревания, сердечно-сосудистая система начинает иначе функционировать, появляются первичные половые признаки, происходит перестройка в целом в организме, ломается голос, может незначительно меняться внешность и другие изменения, которые могут повлечь за собой последствия в виде повышенной возбудимости, агрессивности и тревожности, а также возникновения чувства тревоги, апатии, депрессии и склонности к суицидальному поведению[14].

Словосочетание «подростковый возраст» (англ. adolescence) происходит от латинского *adolescere*, что означает «расти» либо «становиться зрелым».

Подростковый возраст – подростковый период можно сравнить с мостом между детством и зрелостью это один из периодов, который находится между детством и зрелостью, пройдя который субъект должен стать ответственным взрослым, думающим и зрелым человеком[19].

Подростковый период изучали и исследовали различные ученые, внесли свой научный вклад в развитие проблемной области знаний, существует огромное количество теоретического материала.

С. Холл был первым, кто стал описывать психологические особенности подросткового возраста, он выделил главные категории, и также указал, что трудность периода заключается в том, что существует противоречивость в поведении подростка.

Чаще всего ни подростки, ни взрослые не могут сами распознать в чем заключается данные противоречия, однако интуитивно можно ощущать этот период как один из самых сложных и трудных, кризисных моментов, но вместе с тем необычайно важным для дальнейшего становления личности.

Ст. Холл назвал это периодом "бури и натиска", за счет резких и противоречивой природы изменений, подросток всеми силами хочет «быть и казаться взрослым», изменяется его отношение к миру и другим людям, ценности, взгляды и убеждения претерпевают различного рода изменения, говоря образно, подросток как будто находится в своем личном домике, откуда он наблюдает за течением жизни, начиная более критично, а иногда и враждебно относиться к окружающей действительности.

С точки зрения подросткового возраста как кризиса в развитии, Стенли Холл определил совокупность основных противоречий, характерных для данного возраста, к ним можно отнести следующее:

- альтруистичностью сменяет эгоизм;
- тонкая чувствительность перерастает в апатию и безразличие;
- общительность и открытость сменяется замкнутостью;
- желание к реформаторству и новизне переходит к консерватизму и любви к рутине;
- веселость и оптимизм сменяется пессимистическими настроениями и унынием;
- уверенность и высокая самооценка переходит в трусость, боязнь публичных выступлений, в низкую самооценку и застенчивость;
- высокие нравственные стремления сменяются низкими побуждениями;
- живая любознательность становится на место познавательной апатии;
- увлечение наблюдениями - в бесконечные рассуждения[20].



В данном возрасте центральными новообразованиями становятся: автономная мораль, чувство «взрослости», половая идентификация, абстрактное мышление, самосознание, переоценка ценностей.

Центральным и специфическим новообразованием данного возраста Л. С. Выготский считал чувство взрослости как представление о себе не о ребенке, о взрослом и самостоятельном индивидууме, для которого характерны психологические особенности и новообразования, субъект способный к целенаправленной деятельности.

Подросток хочет быть и казаться взрослым, что прежде всего отражается на его поведении и взаимодействии со сверстниками, взрослыми и близкими людьми, в области интимно-личностного, профессионального общения, а также с точки зрения различных взглядов, убеждений и установок.

Ведущая деятельность подростка- интимно-личностное общение со сверстниками и первичная общественно полезная деятельность, потребности в самоактуализации, уважении и одобрении, познании и постижении прекрасного.

В науке существуют различные подходы к изучению подростков, рассмотрим некоторые из них.

Первый подход принято называть биологическим, в ходе которого рассматриваются процессы, которые происходят во время сексуального созревания, включая в себя функционирование женских и мужских половых органов, формирование первичных и вторичных половых признаков, рост, развитие организма, любые физические и физиологические изменения разного характера, масса тела, объем легких и другие параметры.

Второй подход в психологической науке по изучению подросткового возраста –когнитивный, в ходе которого рассматриваются следующие данные:

- 1) количественные изменения, наблюдают интеллект подростков и способ обработки информации

2) качественные изменения рассматривают способ мышления подросткового периода развития;

Ученые-исследователи обращают внимание на то, как изменения когнитивной сферы оказывают влияние на поведение, личность и в целом развитие подростка, гетерохронность когнитивного развития, вопросы интеллекта и скачка в когнитивных способностях, вопросы развития памяти, мышления, воображения и восприятия.

Психосексуальный подход - третий подход, который рассматривает эмоционально-волевою сферу развития, становление Я-концепции подростка, функционирование в системе межличностных отношений.

Суть подхода заключается в том, чтобы рассматривать сексуальную и гендерную идентичность и принадлежность, самооценку, эмоциональную сферу и становление собственного «Я», психическое здоровье, управление собственной сексуальностью и умение регулировать сексуальные отношения [29].

В период подросткового возраста происходят существенные изменения в аффективной сфере и в развитии «Я – концепции». Происходит резкий скачек и в других сферах, например, когнитивной, однако в рамках нашего исследования мы остановимся лишь на данных аспектах, которые помогут лучше изучить специфические особенности детей, подросткового возраста.

Существует различная классификация подросткового возрастами, мы будем рассматривать период в целом от 11 лет до 18, для данной группы характерно большой диапазон полярных чувств, повышенная возбудимость, смена эмоций, настроений и переживаний, цикличность состояния и настроения, от веселого и возбудимого настроения, которое спустя минуту из-за резко сказанного слова может сменяться апатией, полным равнодушием и депрессивным состоянием.

В этом возрасте можно наблюдать перепады настроения или другими словами «подростковый комплекс», который характеризуется в резкой смене

полярных качеств и состояний, а иногда наличие двух полярных качеств одновременно.

Изменение личности, развитие самосознания, расширение интересов, изменение мировоззрения, увеличение числа контактов и способ взаимодействия, ведет появлению таких новых социально-значимых переживаний как самопожертвование, включение в социальную деятельность, бескорыстие, эмпатия, сочувствие чужому горю [28].

Можно сделать вывод, что подростковый период наиболее сенситивен для формирования самооценки, как регулятора поведения, развитие самооценки и самопознания и самовоспитания и в целом развития личности.

В самооценке подростка происходят изменения, среди них можно выделить следующее:

1. В самооценке важными становятся способность и воля, а также выраженность моральных качеств.

2. Влияние сверстников как референтной группы становится более сильным, чем отношение родителей.

- 3 Самооценка становится адекватной, подросток склонен более критично смотреть на себя, ситуации и других людей, а также вычленять свои положительные и отрицательные качества.

4. Самооценка является фактором успешности деятельности, влияет качество выполнения и выбор, а также на социально-психологический статус подростка в группе и коллективе, оказывает влияние на межличностное общение [30].

В подростковом возрасте происходит осознание своей индивидуальности, уникальности и неповторимости, происходит полная переоценка мировоззрения, уход от внешних оценок, которые предъявляют родители и учителя, к внутренним, в ходе которых формируется Я-концепция подростка, которая способствует построению поведения молодого человека.

Таким образом мы получаем подробное понимание о подростковом возрасте, как кризисном периоде, о котором Ст. Холл говорил, как о периоде противоречий, изменений, которые влияют на личность и ведут к дальнейшему становлению будущего взрослого.

Данный период является сложным и противоречивым как для самого подростка, переживающего различные изменения, смену разнополярных настроений, физического, когнитивного и психического морального облика, в ходе которого молодые люди приобретают новообразования, которые являются в дальнейшем модификаторами поведения.

Отдельно были взяты подходы, которые можно взять за основу при изучении подросткового возраста, а также мы сделали акцент на основных возрастных особенностях подростков.

Данная информация поможет нам при осуществлении социально-психологической реабилитации подростков жертв психологического насилия в семье.

Наиболее эффективна данная программа станет, если включить туда с общие особенностей подросткового возраста, а взять базу специфических особенностей подростков жертв насилия в семье и создать наиболее полноценный тандем.

Для того, чтобы создать наиболее гармоничную и эффективную программу реабилитации, нужно рассмотреть психологические подходы, техники и приемы при работе с подростками, которые были подвержены психологическому насилию в семье, отобрать те методы, которые являются наиболее подходящими при работе с данной группой лиц.

На сегодняшний момент существует множество методов и техник, в рамках конкретного подхода, мы должны выбрать, то что наиболее соответствует целям и задачам нашего исследования при дальнейшей реабилитации.

В семейной психотерапии могут использоваться следующие техники, детально рассмотрим каждый подход.

Техника директив:

Суть техники заключается в том, что психолог или психотерапевт дает четкие указания, которые необходимо делать, для того чтоб получить изменения. Директивы- это конкретные и прямые действия, которые принято разделять на:

- указание делать нечто иначе, чем до сих пор;
- указание членам семьи делать что-то;
- указание не делать того, что они до сих пор делали.

В работе с жертвами домашнего насилия использование директив является важным и эффективным методом работы [5].

Таким образом данная техника помогает получить конкретный результат, а ее использование способно изменить ситуацию насилия в семье в лучшую сторону, дать положительный результат.

Рассмотрим технику, которая называется «Семейная дискуссия».

Ее суть заключается в том, что в результате происходит обсуждение членами семьи проблем, которые возникают в их жизни, требуют разрешения, а также разбираются способы, которыми можно решить данную ситуацию, вся дискуссия проходит во взаимном разговоре.

Среди целей можно выделить:

- обучение всех членов семьи формам межличностной коммуникации, которая будет наиболее безопасной и доверительной.
- коррекция ложных и иррациональных представлений о способах разрешения семейных конфликтов, наиболее эффективных методах воспитания, распределении обязанностей, планировании времени и другое [6].

Данная техника помогает корректировать поведение и иррациональные установки клиента, снять психоэмоциональное напряжение, восстановить доверие и внутренний микроклимат семьи, а также формировать адекватное представление о семейной жизни и различных аспектах.

Данная техника помогает прийти к общему мнению, обсудить существующие проблемы, выслушать различные точки зрения сторон, установить взаимный договор и выявить те, вопросы или области, которые ранее были скрыты или являлись неявными и негласными.

Следующая техника позволяет участникам формировать определенные навыки и умения, и имеет именно такое название.

Особенность метода заключается в том, участники должны сформировать определенные навыки и умения, которые нужны для благоприятного и эффективного взаимодействия, а также сообщается критерий, который говорит о том, что семья или отдельный член добился результата.

В семьях в которых произошло психологическое насилие, важным направлением является самоконтроль эмоционально-волевой сферы, самоконтроль агрессивных воздействий.

Задача участников заключается в том, чтобы научиться выражать гнев и агрессию в приемлемых формах, развитие эмпатии и сострадания, а жертвам насилия важно говорить о своих чувствах, потребностях и желаниях, уметь отстаивать собственное мнение, умение говорить нет и оказываться выполнять действия, которые причиняют ущерб личности.

Низкий самоконтроль является следствием негативной Я-концепции, низкой самооценки, неуверенности в себе, тревожности[26].

Техника является при проведении социально-психологической реабилитации для подростков-жертв насилия в семье, у которых существуют проблемы различного характера.

В современной прикладной науке специалисты высказывают мнение, что эффективными можно считать те техники, в ходе которых участники могут смоделировать данную ситуацию прямо на месте, выбрав для себя определенную роль, посмотрев со стороны на себя и на другого человека, осознать собственные переживания и чувства, для того чтобы двигаться в сторону изменений.

Именно для этого хорошо подходит техника проигрывания семейных ролей.

Техники проигрывания семейных ролей заключается в следующем:

Эффективной можно считать технику обмена ролями, которая берет свою основу из психодрамы. Специфика заключается в том, что члены семьи выбирают себе роль тех, с кем они находятся в данный момент в конфликте, стараются как можно более полно представить себя этим человеком, что он чувствует, почему так себя ведет [7].

Так, например, родители стараются встать на место подростка, который ушел на дискотеку ночью и не поставил близких в известность, пытаются лучше почувствовать себя на его месте, происходит вербализация происходящего и родитель может посмотреть на свои действия со стороны.

Наиболее разработанным является Метод психодрамы, который можно использовать при работе с подростками, жертвами насилия в семье.

Так первым методом с лицами, пережившими насилие в семье в рамках социально-психологической реабилитации можно считать метод, разработанный Я.Морено – психодрамма [8].

Чаще всего является групповым методом, который позволяет спонтанно выразить чувства, прояснить отношения с близкими, при инсценировании значимых жизненных событий, а также преодоления иррациональных и не конструктивных способов поведения или эмоционального реагирования, а также выработка более детального и глубокого понимания себя, других людей и ситуации в целом.

Я. Морено был уверен в том, что в процессе проигрывания тех или иных ролей человек может увидеть проблему совершенно под другим углом, найти творческий способ разрешения[7].

Метод психодраммы позволяют эффективно работать с лицами пострадавшему от насилия в семье, за счет взгляда со стороны на ситуацию, прояснения своих переживаний и эмоций и поиска конструктивного решения ситуации.

Рассмотрим и другие методы социально-психологической реабилитации подростков, жертв психологического насилия в семье.

Стоит отметить, что у подростка возрастает чувствительность к собственной личности, к критике и поощрению со стороны сверстников, к самопринятию и самораскрытию, подросток часто может уходить в свой внутренний мир, не общаться со сверстниками, много размышлять и анализировать, вести личный дневник, наблюдать за тем, кто его настоящий друг и кому можно доверять.

Арт-терапия, это метод, который позволяет безболезненно для подростковой психики отреагировать сложные ситуации и чувства, которые требуют выхода, те тенденции и разрушающие мысли, которые можно выразить в процессе рисования за счет невербальных средств.

Поэтому, мы склонны считать, что метод арт-терапии будет наиболее полезным и эффективным в качестве социально-психологической реабилитации для подростков- жертв психологического насилия в семье.

В чем заключается суть арт-терапии рассмотрим в данном параграфе более подробно.

Многие исследователи в области психологии и педагогики видят большую ценность в использовании арт-терапии с детьми, подростками и даже взрослыми, которые были подвергнуты разного рода насилия в семье.

В данном подходе очень много материалов с помощью которых подросток может отреагировать собственные переживания, не причиняя при этом вреда и ущерба как себе, так и окружающим.

Подросток в ходе занятий может быть подушки, рисовать и зачеркивать, смешивать краски, рисовать побои и драку, двигаться, рвать бумагу или прокалывать портреты близких людей, выражать гнев и агрессию, страх, стыд и другие чувства косвенным образом, при этом происходит освобождение от переживания, которое являлось болезненным и травматичным.



Изобразительная деятельность или танец является мощной терапевтической техникой, за счет использования материала и образов, косвенный разговор о проблеме, помогает высвободить различные чувства и переживания, отреагировать сложную и невыносимую ситуацию, а также происходит проработка и коррекция симптома, которые присутствуют у данной личности.

Перенос чувств клиента на изобразительные материалы и образы делает процесс наиболее безопасным как для клиента, так и для терапевта[11].

При работе с подростками-жертвами насилия важно, что клиент имел возможность постепенно включаться в работу, устанавливать глубину и дистанцию в терапевтических отношениях, которые приемлемы для него в данный момент, и использовал художественные образы и предметы как проводники в его транзакциях со специалистом.

Использование вербальных средств коммуникации делало бы травмированного ребенка слишком уязвимым и не могло бы создать высокий уровень безопасности в терапевтических отношениях [31].

Данные механизм способствуют восстановлению чувства собственного достоинства (Stember, 1981, Franklin, 1996;), повышения самооценки, снятие тревожности и агрессии, а также возможность реализовать более широкий репертуар защитно-приспособительных реакций, благодаря методу арт-терапии.

Арт-терапевтические методы и техники часто используются в работе с детьми и подростками, которые стали жертвами насилия в семье, так как арт-терапия является специализированной формой развивающей психологии, психотерапии, психокоррекции, которая основана на творческом выражении, за счет использования разных форм таких как лепка, музыка, танец, рисунок, живопись или театр [22].

Творческая деятельность сближает и способствует групповому сплочению, особенно тогда, когда нарушено межличностное общение в

семье, существует эмоциональная холодность и нарушение эмоциональных контактов.

Замечено, что при работе в подходе арт-терапии у людей возникают положительные эмоции, стоит только немного порисовать, попеть или потанцевать, уходит эмоциональное напряжение и закрытость, подавленность, апатия и депрессия уходит на второй план, люди становятся более активными, творческими, а также происходит формирование активной жизненной позиции и положительного мироощущения[33].

Психолог, который использует арт-терапевтические методы, должен пройти специализированную подготовку в данной области, прежде чем работать в данном подходе с жертвами насилия, особое внимание стоит обращать на обеспечение атмосферы безопасности, принятия и доверия.

Метод арт-терапии с подростками, пострадавшими от внутрисемейного насилия способен работать со следующими проблемами:

- высокая тревожность, страх и другие фобические реакции, невротические симптомы;
- депрессия или стресс;
- ощущение одиночества или ненужности;
- неудовлетворенность ситуацией в семье;
- трудности эмоционально-волевого развития;
- импульсивность и повышенная эмоциональность;
- внутри личностный конфликт или семейный конфликт;
- неадекватная самооценка, негативная Я-концепция, низкий уровень самопринятия [31].

Таким образом, более подробно мы обратили внимание на метод арт-терапии при социально-психологической реабилитации с подростками-жертвами психологического насилия в семье. Мы заметили существенные преимущества метода, увидели основные особенности и специфику, а также смогли сделать вывод об эффективности на основе анализа и сравнения с другими методами и техниками.

Мы сделали вывод о том, что метод арт-терапии является наиболее подходящим и эффективным при работе с подростками, и именно на нем мы будем базироваться и разрабатывать дальнейшую программу по реабилитации.

В ходе анализа различных техник и приемов мы увидели, что в основном не происходит учета психологических особенностей жертв насилия в семье, а ведь именно их учет определяют эффективность дальнейшей социально-психологической реабилитации.

Мы будем учитывать основные преимущества техники подходов, как особенность для разработки качественной программы по социально-психологической реабилитации подростков – жертв психологического насилия в семье.

Нами было отмечено, что одним методом арт - терапии при работе с подростками является наиболее востребованным, качественным и эффективным так как в нем невербальными средствами происходит реагирование трудных для психики ситуаций, за счет символической формы.

## **Выводы по первой главе**

При рассмотрении первой главы были получены следующие выводы:

- Насилие - принудительная силы, направленная в отношении других людей
- В исследования мы взяли за основу определение психологического насилия в семье А.Ю. Егорова и О.Г. Фрейдмана, которые рассматривали данное определение как влияние на Я-концепцию человека, изменяющее её в негативную сторону, результатом которого являются нарушения развития его индивидуальных, личностных качеств, эмоционального и интеллектуального развития, адаптация в социуме, психические заболевания.
- Психологическое насилие находится в тесной взаимосвязи с другими формами насилия.
- Жертвами насилия чаще становятся дети, подростки и женщины
- Последствия насилия отрицательно влияют на развитие Я-концепции, становление личности подростка, несут в себе деструктивные изменения
- Нами было рассмотрено определение жертв насилия следующим образом, В.Е. Христенко рассматривает как сторона взаимодействия, которая утратила значимые для себя ценности и возможность высказывать собственное мнение. В процессе воздействия на него другого человека или группы людей, определенного обстоятельства или события.
- Феномен «жертвы» насилия можно рассматривать как как девиацию, как некое устойчивое личностное свойство, как способность, и наконец, как предрасположенность индивида становиться жертвой неблагоприятных условий социализации.
- Подростки, подвергшиеся насилию, чаще всего обладают особенностями:

- ✓ Привлечение внимания различными в том числе деструктивными способами;
- ✓ Постоянное требование заботы, ласки и внимания;
- ✓ Скачки настроения, общая подавленность и грустный эмоциональный фон, апатия, депрессия;
- ✓ Сложности в установлении контактов со взрослыми и сверстниками, неумение дружить и общаться;
- ✓ Деликventное и девиантное поведение;
- ✓ Приступы агрессии и импульсивное поведение;
- ✓ Низкая самооценка;
- ✓ Неразборчивое дружелюбие, беспорядочные половые связи;
- ✓ Регрессивное поведение.
- Женщины обладают такими особенностями как вера в то, что сексуальные отношения могут стабилизировать отношения в целом; зависимость от мужчины, низкая самооценка.
- Жертвы психологического насилия по результатам исследований обладают такими психологическими особенностями как: высокий уровень тревожности, низкая самооценка, зависимость, приверженность стереотипам, наличие стыда, вины и страха, депрессивное и подавленное настроение, тоска и одиночество, ощущение неполноценности
- Анализ программ социально-психологической реабилитации жертв насилия в семье показал, что при разработке программ не были учтены такие психологические особенности жертв как: зависимость, тревожность, низкая самооценка, депрессия, ощущение неполноценности и чувства одиночества.
- Подростки являются самой незащищенной группой, которые страдают от насилия в семье.
- Для эффективной социально-психологической реабилитации в программе должны быть учтены специфические психологические и

возрастные особенности подростков-жертв психологического насилия в семье.

- Метод арт - терапии наиболее эффективный при работе с подростками-жертвами насилия в семье, так как в нем невербальными средствами происходит отреагирование трудных для психики ситуаций, за счет символической формы.

## **2. Эмпирическое исследование психологических особенностей подростков-жертв, психологического насилия в семье**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Для того, чтобы исследование было эффективным и успешным следует опираться на основную цель, предмет и гипотезу:

**Объект исследования:** психологическое насилие в семье

**Предмет:** психологические особенности жертв-подростков, подвергшихся насилию в семье как основа для создания и апробации социально-психологической программы реабилитации.

**Цель:** рассмотреть и изучить психологические особенности субъектов подросткового возраста жертв психологического насилия в семье и разработать программу реабилитации.

**Гипотеза исследования** предполагает, что при учете психологических особенностей подростков-жертв, подвергшихся насилию в семье реабилитация будет осуществляться наиболее эффективно.

Таким образом, **основная задача** на данном этапе выявить основные психологические особенности жертв психологического насилия в семье, и на основании данных выстроить программу социально-психологической реабилитации.

**Эмпирическое исследование** проводилось на выборке 60 человек в возрасте от 12 до 17 лет, среди них 28 мальчиков и 32 девочки, в возрасте 12 лет-8 человек, 13 лет-5 человек, 14 лет-21 человек, 15 лет- 16 человек, 16 лет-10 человек.

**Выборки** были разделены на контрольную и экспериментальную, в контрольную группу входили подростки, которые не были подвержены психологическому насилию в семье, в экспериментальную- подростки с психологическим насилием в семье.

**База исследования** Исследование проводилось на базе тренингового центра «Перспектива», г. Екатеринбурга.

Программа по социально-психологической реабилитации была апробирована и внедрена в течении года в данном центре.

Сроки проведения с 5 октября по 18 мая 2018 года

Для того чтобы решить поставленные цели и задачи, и осуществить проверку гипотез использовались следующие **методы**:

- обзорно-аналитические и теоретические (анализ литературы и моделирование);

- психологические (анкета, опросник, методика)

1. Анкета " Жертвы домашнего насилия свидетельствуют..."(Т.Б Шульдешова,2014).

Цель: Отбор респондентов с психологическим насилием в семье, подбор экспериментальной группы.

Анкета "Жертвы домашнего насилия свидетельствуют..." помогает сформировать представления людей по вопросам насилия, видов и форм, сформулировать собственное определение понятия насилия, увидеть насколько люди осознают свою включенность в насилие.

Данный метод использовался в качестве отбора респондентов в экспериментальную группу, в качестве первичной диагностики для получения информации подростках-жертвах насилия в семье. (*Приложение 1*)

2. «Методика исследования самооценки» (С. А. Будасси, 1998).

Цель: Определение уровня самооценки в количественном показателе.

В ходе данного этапа при исследовании самооценки респонденты должны распределить личностные качества в ранговом порядке. (*Приложение 3*).

При обработке результатов можно определить связь между представлениями «Я-идеальное» и «Я-реальное», между качествами личности в ранговом распределении.



3. Проективная методика «Человек под дождём» (О.Ф. Потемкина Т.Б. Сытько, Е.А. Романова 1992).

Цель: диагностика защитных механизмов человека и совладания со сложными ситуациями, выявление симптомокомплексов и психологических особенностей жертв психологического насилия в семье.

Методика может проводиться в индивидуально и в групповой форме по предложенной схеме (*Приложение 2*)

4. Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста.

Цель: диагностика психического состояния личности, различных состояний человека в стрессовой ситуации.

Методика предназначена для диагностики таких психических состояний как агрессивность, ригидность, тревожность, фрустрация.

Математико-статистические методы (факторный анализ, корреляционный, критерий оценки нормальности распределения).

- Анализ данных представлен в системе Statistica 6.0.

## 2.2. Анализ результатов исследования

Рассмотрим результаты исследования контрольной и экспериментальной группы по каждой методике отдельно.

Для начала обратим внимание на анкету, которая использовалась в качестве входной диагностики, для выявления респондентов, подвергшихся психологическому насилию в семье.

### **Анкета "Жертвы домашнего насилия свидетельствуют..."**

Цель: Отбор респондентов с психологическим насилием в семье, подбор экспериментальной группы.

Проведенное анкетирование представлено следующими результатами.

Ответы на вопросы представлены в виде таблицы, в процентном соотношении

### **Анкета "Жертвы домашнего насилия свидетельствуют..."**

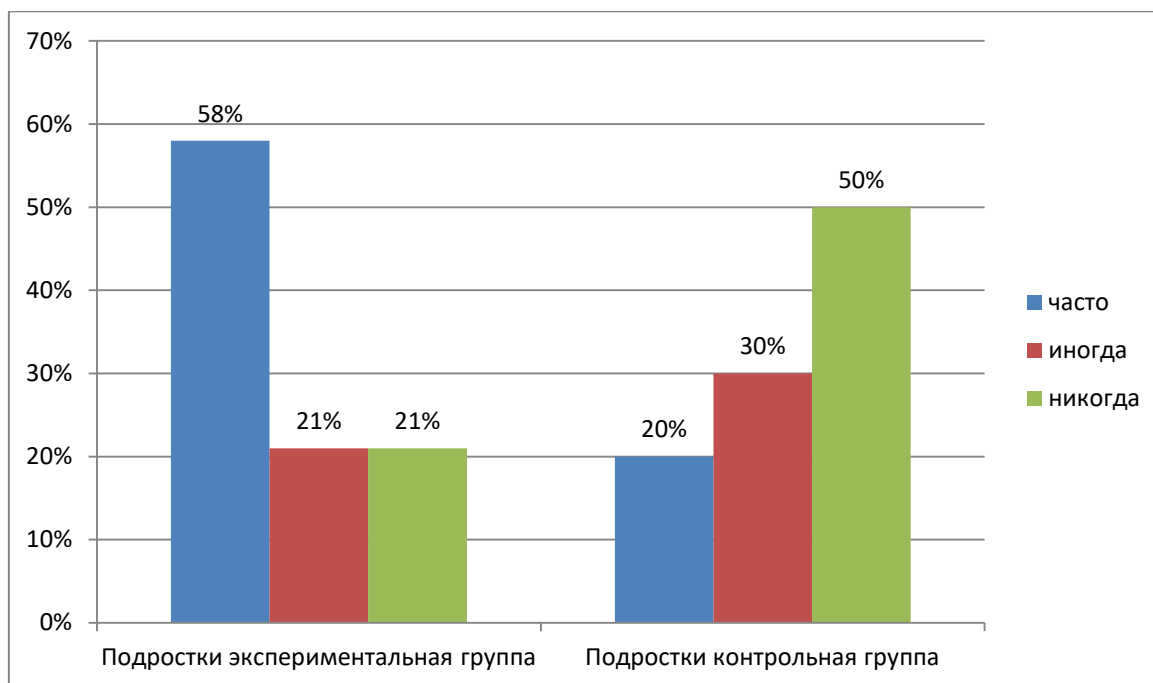
**Таблица 1**

Вопрос	Ответ	Подростки эксперимента льной группы	Подростки контрольн ой группы
1. Когда женщину или девушку систематически унижают, принуждают делать то, что вызывает страх, унижают достоинство, – это насилие или нет?	Да	12(80%)	13(87%)
	Затрудняюсь ответить	2(13%)	1(7%)
	Нет	1(7%)	1(7%)
2. Происходят ли акты насилия в настоящем?	Да	11(73%)	14(93%)
	Затрудняюсь ответить	3(20%)	1(7%)
	Нет	1(7%)	
3. Как часто?	Часто		13(87%)
	Иногда	14(93%)	1(7%)
	Никогда	1(7%)	1(7%)
4. Какие виды насилия вы испытывали в семье?	Физическое	9(60%)	8(53%)
	Психологическое	13(87%)	14(93%)
	Сексуальное	1(7%)	
	Вербальное	11(73%)	10(67%)
	Эмоциональное	12(80%)	11(73%)

5. Назовите, пожалуйста, возраст, когда Вы испытали на себе акты насилия	В детстве	7(47%)	8(53%)
	В юности	12(80%)	13(87%)
	В зрелости	2(13%)	12(80%)

### Анкета "Жертвы домашнего насилия свидетельствуют..."

Гистограмма 1



1. Ответ «часто» получен от **58%** детей подростков экспериментальной группы.

Было установлено, что данная группа часто испытывает на себе акты психологического насилия и других форм, находятся в подавленном настроении, у них нарушен режим, они плохо спят, чувствуют себя униженными, никчемными и бесполезными, выражены депрессивные реакции.

**21%** детей подросткового возраста свидетельствуют о том, что «иногда» испытывают насилие.

Для данной группы характерно проявление насилия в семье, которое является не таким повторяющимся и эпизодическим, имеет более непостоянный характер, однако оказывает непосредственное влияние на

психику, эмоциональное и физическое развитие личности подростка. Периодически подростки ощущают акты насилия в рамках собственной семьи, испытывают психологический и физический дискомфорт.

**21 %** подростков экспериментальной группы считает, что в рамках собственной семьи, они «никогда» не были подвержены насилию, что в их семейной структуре отсутствуют факты проявления насилия.

Данный процентный показатель свидетельствует о нескольких факторах:

В-первых данная группа подростков считает, что в рамках их семьи полностью отсутствуют разных формы насилия, что может говорить о благополучном психологическом климате семьи, гармоничных детско-родительских отношениях, благоприятном стиле детско-родительских отношений.

В-вторых данные ответы могут давать подростки, чтобы создать картину социально-приемлемой желательности, быть и показывать ситуацию в семье наиболее благополучной, чем она есть на самом деле.

В - третьих подростки могут иметь низкую информированность касательно различных форм насилия и не осознавать, что в их семейной структуре существуют факторы риска.

2. В контрольной группе **20%** подростков дали ответ «часто».

Данная группа подростков часто испытывает на себе факты насилия в семье, их могут оскорблять, унижать, применять побои и избиение.

Данная группа не может ощутить себя в рамках семьи спокойно, безопасно, у них тяжело складываются отношения со сверстниками и взрослыми, у них присутствует высокая моральная ответственность, они закрытые, тревожные, не готовы устанавливать доверительные отношения с другими людьми.

**30%** детей подросткового возраста ответила, что «редко» подвержены насилию в семье.

Для данной группы характерен более благоприятный эмоциональный фон в семье. У них более гармоничные отношения со сверстниками и родителями. Однако время от времени подростки контрольной группы могут ощущать на себе факты насильственного отношения разных форм: игнорирование, попустительский стиль, запреты или обилие запретов.

Чаще всего данные неблагоприятные воздействия оказывают влияние на уровень «Я-концепции» подростка, личностные особенности и развитие личности в целом, однако это влияние не такое значительное, и легче поддается коррекции и реабилитации.

**50%** подростков контрольной группы ответили, что «никогда» не подвергались насилию в семье.

Достаточно большой процент, почти половина подростков контрольной группы демонстрирует данный результат.

Это может свидетельствовать о том, что в рамках семьи у них установлены доверительные отношения с матерью и отцом, внутри семьи царит благоприятный климат, удовлетворяются базовые потребности всех членов семьи.

Грамотно распределены роли и обязанности, существуют правила и семейные традиции, в семье присутствует открытая коммуникация, семья функционирует на основе любви и доверия, отсутствует ложный родительский авторитет, между членами семьи установлены четкие границы.

Таким образом, в рамках данной анкеты мы смогли установить группы подростков, которые чаще подвергаются насилию в семье и выявить данные представления в процентном соотношении.

Кроме того, на основании данной анкеты можно сделать вывод, о том каким видам насилия чаще всего подвергаются подростки в семье.



**3%** подростков экспериментальной группы заявляют о фактах физического насилия в семье.

Для данной группы характерны такие семейные воздействия как драки, побои, применение физической силы по отношению к членам семьи, их могут наказывать, применять любые режущие предметы, удушение и иные виды физической расправы над личностью. Подростки привыкли видеть, что все разрешение конфликтных ситуаций происходит по принципу «добро только с кулаками», «бьет – значит, любит» и иные виды деформации детско-родительских и супружеских отношений.

В целом для данной группы характерно ощущение личной небезопасности, подавление личности силой, угрозы и обвинения, страх получить различные увечья и травмы, боязнь за собственную жизнь.

Их могут под угрозой жизни заставить принимать наркотики или иные психотропные вещества, брать на слабо в различных небезопасных для жизни ситуациях.

**48%** субъектов подросткового возраста считают, что были подвержены психологическому насилию в семье.

Экспериментальная группа подростков делает такой вывод исходя из собственного внутреннего состояния, они не умеют отстаивать свое мнение, даже если уверены в своей правоте, чаще закрыты, молчаливы и стеснительны.

Не доверяют другим людям, бояться говорить о своих чувствах и проблемах, ощущают, что их мнение, желания, потребности и выбор постоянно подвергается критике со стороны родителей, взрослых и сверстников.

Они часто становятся «козлами отпущения» в группе или избирают позицию наблюдателя, часто пассивны и не уверены в своих силах, им нужно много одобрения и принятия для того, чтобы осуществлять различную деятельность, они склонны рассчитывать только на себя и не могут обратиться за помощью.

**3%** подростков экспериментальной группы считают, что в рамках семьи подвержены сексуальному насилию в семье.

Наиболее трудный для разглашения вид насилия в семье, в ходе которого происходит полная негативная перестройка в личности подростка.

Для данной группы респондентов характерно наличие депрессивного эмоционального фона и настроения, они склонны винить во все себя, боятся заявить о фактах насилия другим родственникам, испытывают постоянное ощущение стыда, напряжения и гнева.

Склоны не говорить о своих чувствах и переживаниях, ведут себя словно ничего не произошло, а иногда и оправдывают человека, который совершал насильственные действия. В данной выборке сексуальное насилие рассматривалась как легкая форма и заключалась в том, что отец или мать проявляла неадекватные формы сексуального интереса к своему ребенку.

**25%** детей подросткового возраста экспериментальной группы считают, что в их семье присутствуют вербальные формы насилия.

Для данной группы характерен низкий уровень самооценки, повышенная тревожность и стресс. Родители пытаются постоянно оскорбить, вызывают к чувству вины и моральной ответственности, считают, что подросток недостаточно стремиться к достижениям, его ждет жизнь полная разочарований. Респондентов постоянно подвергают критике, могут выражаться по отношению к ним в рамках нецензурной лексики, манипулировать и высказывать претензии и огромное число требований, которые невозможно достичь.

**21%** респондентов экспериментальной группы считают, что переживают эмоциональное насилие.

Для данной группы характерно наличие эмоционального неприятия или отвержения в семье, между детьми и родителями присутствует большая психологическая дистанция, родители часто используют ультимативное поведение, устанавливают запреты, могут говорить подростку, что у них слабое здоровье и больное сердце, тем самым перекладывая большую часть родительских обязанностей на ребенка, не умеют контролировать свое эмоциональное состояние, тем самым делая подростка эмоционально неустойчивым, зависимым и тревожным.

Другие результаты были получены в контрольной группе. По данной методике можно увидеть следующие результаты.





В контрольной группе **7%** подростки, которые были подвержены физическому насилию в семье.

Для данной группы характерны такие семейные воздействия как драки, побои, применение физической силы по отношению к членам семьи, их могут наказывать, применять любые режущие предметы, удушение и иные виды физической расправы над личностью. Подростки привыкли видеть, что все разрешение конфликтных ситуаций происходит по принципу «добро только с кулаками», «бьет – значит, любит» и иные виды деформации детско-родительских и супружеских отношений.

В целом для данной группы характерно ощущение личной небезопасности, подавление личности силой, угрозы и обвинения, страх получить различные увечья и травмы, боязнь за собственную жизнь.

Их могут под угрозой жизни заставить принимать наркотики или иные психотропные вещества, брать на слабо в различных небезопасных для жизни ситуациях.

**38%** субъектов подросткового возраста контрольной группы заявляют о фактах психологического насилия.

Данная группа подростков делает такой вывод исходя из собственного внутреннего состояния, они не умеют отстаивать свое мнение, даже если уверены в своей правоте, чаще закрыты, молчаливы и стеснительны.

Не доверяют другим людям, боятся говорить о своих чувствах и проблемах, ощущают, что их мнение, желания, потребности и выбор постоянно подвергается критике со стороны родителей, взрослых и сверстников.

Они часто становятся «козлами отпущения» в группе или избирают позицию наблюдателя, часто пассивны и не уверены в своих силах, им нужно много одобрения и принятия для того, чтобы осуществлять различную деятельность, они склонны рассчитывать только на себя и не могут обратиться за помощью.

**2%** респондентов контрольной группы заявляют о наличие сексуального насилия в семье.

Наиболее трудный для разглашения вид насилия в семье, в ходе которого происходит полная негативная перестройка в личности подростка.

Для данной группы респондентов характерно наличие депрессивного эмоционального фона и настроения, они склонны винить во все себя, боятся заявить о фактах насилия другим родственникам, испытывают постоянное ощущение стыда, напряжения и гнева.

Склоны не говорить о своих чувствах и переживаниях, ведут себя словно ничего не произошло, а иногда и оправдывают человека, который совершал насильственные действия. В данной выборке сексуальное насилие рассматривалась как легкая форма и заключалась в том, что отец или мать проявляла неадекватные формы сексуального интереса к своему ребенку.

**33%** подростков контрольной группы подвержены вербальному насилию в семье.

Для данной группы характерен низкий уровень самооценки, повышенная тревожность и стресс. Родители пытаются постоянно оскорбить, вызывают к чувству вины и моральной ответственности, считают, что

подросток недостаточно стремиться к достижениям, его ждет жизнь полная разочарований. Респондентов постоянно подвергают критике, могут выражаться по отношению к ним в рамках нецензурной лексики, манипулировать и высказывать претензии и огромное число требований, которые невозможно достичь.

**20%** подростков контрольной группы являются жертвами эмоционального насилия в семье.

Для данной группы характерно наличие эмоционального неприятия или отвержения в семье, между детьми и родителями присутствует большая психологическая дистанция, родители часто используют ультимативное поведение, устанавливают запреты, могут говорить подростку, что у них слабое здоровье и больное сердце, тем самым перекладывая большую часть родительских обязанностей на ребенка, не умеют контролировать свое эмоциональное состояние, тем самым делая подростка эмоционально неустойчивым, зависимым и тревожным.

Таким образом, данная анкета показала следующие результаты:

1.В экспериментальной группе испытывают насилие «часто» - **58 %** подростков, **21%**- «иногда» и **21%**- «никогда».

С точки зрения распределения видов насилия в экспериментальной группе представлены следующие показатели:

Физическое насилие характерно для **3%**-подростков, эмоциональное- **21%**, психологическое - **48%** подростков, вербальное-**25%**, сексуальное насилие в семье- **3%**.

2.В контрольной группе были получены другие результаты:

В контрольной группе испытывают насилие «часто» - **20 %** подростков, **30%**- «иногда» и **50%** - «никогда».

С точки зрения распределения видов насилия в экспериментальной группе представлены следующие показатели:

Физическое насилие характерно для **7%**-подростков, эмоциональное- **20%**, психологическое - **38%** подростков, вербальное-**33%**, сексуальное насилие в семье- **2%**.

Таким образом, мы можем считать, что выборка дальнейшего исследования была подобрана эффективно, так как среди контрольной и экспериментальной группы существуют факты психологического насилия в достаточно большом процентном соотношении, а также существует связь между психологическим, эмоциональным и вербальным насилием.

На основании данной анкеты нами были еще раз более точно распределены респонденты на контрольную и экспериментальную группу, для того чтобы в дальнейшем изучить психологические особенности жертв психологического насилия в семье и создать и апробировать эффективную программу социально-психологической реабилитации подростков с учетом возрастных особенностей.

**«Методика исследования самооценки» (С. А. Будасси, 1998) в экспериментальной группе**

Цель: Определение уровня самооценки в количественном показателе.

В ходе данного этапа при исследовании самооценки респонденты должны распределить личностные качества в ранговом порядке.

**Таблица 2**

**Сырые баллы «Методика исследования самооценки» С. А. Будасси  
Подростки экспериментальной группы**

<b>№</b>	<b>Возраст</b>	<b>Уровень самооценки</b>	<b>Ранг</b>
Респондент 1	12	-0,08 Низкая адекватная	17
Респондент 2	14	-0,04 Низкая адекватная	21
Респондент 3	12	-0,03 Низкая адекватная	22
Респондент 4	13	-0,02 Низкая адекватная	23
Респондент 5	16	-0,3 Низкая неадекватная	5
Респондент 6	17	-0,05 Низкая адекватная	20
Респондент 7	14	-0,06 Низкая адекватная	19
Респондент 8	17	-0,32 Низкая неадекватная	2
Респондент 9	17	-0,31 Низкая адекватная	4
Респондент 10	13	-0,25 Низкая неадекватная	8
Респондент 11	13	-0,09 Низкая адекватная	18
Респондент 12	14	-1 Низкая неадекватная	1
Респондент 13	15	-0,16 Низкая неадекватная	11
Респондент 14	16	-0,18 Низкая неадекватная	12
Респондент 15	17	0,64 Высокая адекватная	54
Респондент 16	15	-0,28 Низкая неадекватная	7
Респондент 17	14	0,21 Средняя адекватная	32
Респондент 18	18	0,55 Средняя адекватная	48
Респондент 20	16	0,5 Средняя адекватная	40
Респондент 21	13	0,22Средняя адекватная	31
Респондент 22	12	-0,11 Низкая неадекватная	15
Респондент 23	13	-0,12 Низкая неадекватная	14
Респондент 24	14	-0,13 Низкая неадекватная	13
Респондент 25	15	0,58 Высокая адекватная	52
Респондент 26	16	0,57 Высокая адекватная	51
Респондент 27	15	0,44 Средняя адекватная	45
Респондент 28	13	0,44 Средняя адекватная	44
Респондент 29	12	0,32 Средняя адекватная	24

Сумма рангов: 653  
Критическое значение:

$U_{кр}$
$p \leq 0,05$
<b>313</b>

**Таблица 3**

**Сырые баллы «Методика исследования самооценки» С. А. Будасси  
Подростки в контрольной группе**

**Таблица 3**

<b>№</b>	<b>Возраст</b>	<b>Уровень самооценки</b>	<b>Ранг</b>
Респондент 1	12	0,82 Высокая неадекватная	57
Респондент 2	16	0,53 Средняя адекватная	49
Респондент 3	12	0,48 Средняя адекватная	47
Респондент 4	16	-0,2 Средняя адекватная	16
Респондент 5	12	1,0 Высокая неадекватная	58
Респондент 6	13	0,34 Средняя адекватная	36
Респондент 7	12	0,26 Средняя адекватная	34
Респондент 8	16	-0,34 Низкая неадекватная	3
Респондент 9	14	0,52 Высокая адекватная	50
Респондент 10	15	-0,34 Низкая адекватная	6
Респондент 11	17	0,35 Средняя адекватная	37
Респондент 12	16	0,42 Средняя адекватная	41
Респондент 13	13	0,6 Высокая адекватная	55
Респондент 14	15	0,45 Средняя адекватная	46
Респондент 15	14	0,41 Средняя адекватная	42
Респондент 16	14	0,7 Высокая неадекватная	56
Респондент 17	16	0,43 Средняя адекватная	43
Респондент 18	17	0,36 Средняя адекватная	39
Респондент 19	14	0,1 Средняя адекватная	30
Респондент 20	13	0,2 Средняя адекватная	25
Респондент 21	12	0,2 Средняя адекватная	35
Респондент 22	15	0,18 Средняя адекватная	29
Респондент 23	16	0,14 Средняя адекватная	26
Респондент 24	13	-0,23 Низкая адекватная	9
Респондент 25	12	0,19 Средняя адекватная	28
Респондент 26	16	0,35 Средняя адекватная	38
Респондент 27	15	0,18 Средняя адекватная	27
Респондент 28	15	-0,1 Низкая адекватная	10
Респондент 29	12	0,7 Высокая адекватная	53
Респондент 30	13	0,24 Средняя адекватная	33

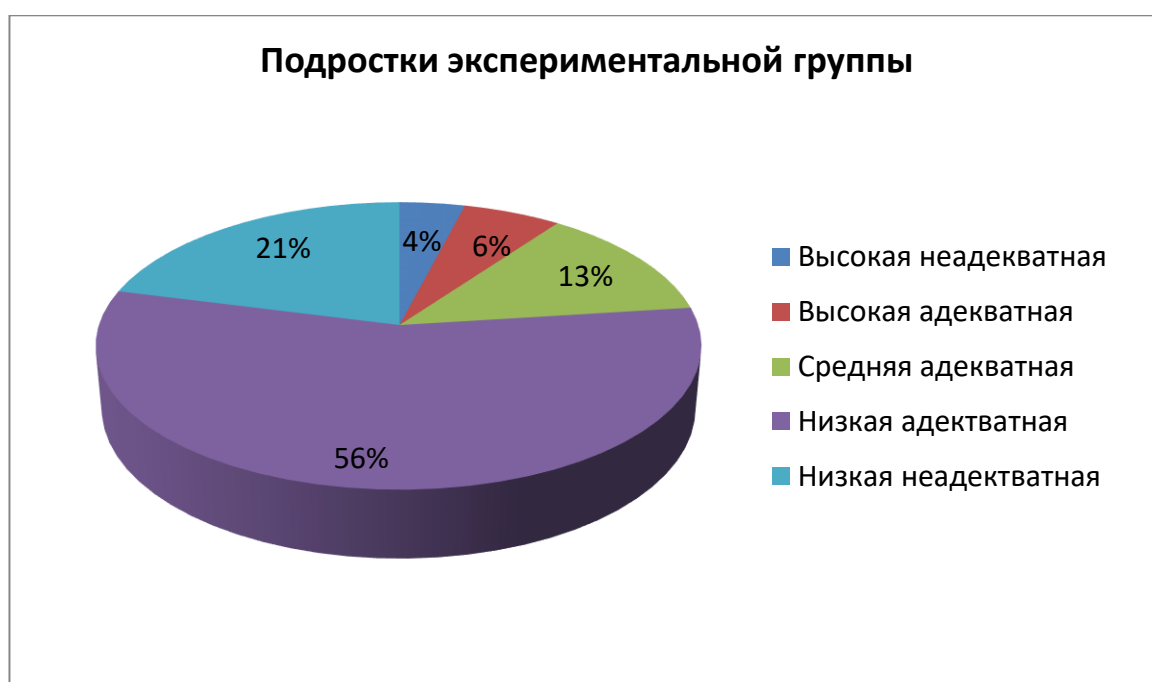
Сумма рангов:1058  
Критическое значение:

$U_{кр}$
$p \leq 0,01$
<b>270</b>

Таким образом, при переходе в процентные данные были получены следующие данные у подростков экспериментальной и контрольной группы.

Для подростков экспериментальной группы характерны следующие показатели уровня самооценки:

**Диаграмма 3**



Высокая неадекватная самооценка – **4%** присутствует у подростков экспериментальной группы.

Данная группа склонна завышено оценивать свои возможности и способности, высокий уровень притязаний и ожиданий, чаще ставят перед собой настолько высокие и недостижимые цели, которые не могут потом осуществить, не умеют дробить цель на мелкие задачи, уровень возможностей, притязаний не соответствует их реальному уровню. Они чрезмерно самоуверены, они не склоны планировать и оценивать результаты своей деятельности, рефлексия слаборазвитая, все что они делают всегда выглядит в их глазах хорошо и идеально и не может быть подвергнуто

критике или осмеянию. Часто у них низкий уровень критичного мышления, они боятся ошибок, не умеют планировать свою деятельность, выслушивать критику и совершенствовать маленькими шагами результаты своей деятельности.

Высокая адекватная самооценка- **6%** представлена у респондентов экспериментальной группы.

Данные подростки в группе склонны иметь чуть более адекватные и реальные представления о своих особенностях, склонностях и возможностях, однако они точно также болезненно и критично относятся к критике, есть склонность быть во всем идеальными и не совершать ошибок. Они добиваются высоких целей, у них очень высокие ожидания от себя и других людей, завышают свои возможности, однако их мышление уже не такое критичное, более высокий уровень обобщения и рефлексии, способны иногда дробить цели и задачи на более мелкие шаги, высоко оценивают себя и свой статус в обществе.

Средняя адекватная самооценка – **13%** характерна для детей подросткового возраста экспериментальной группы.

Данные подростки благоприятно относятся к себе и окружающим, знают свои положительные особенности и недостатки, уважают и воспринимают себя как интересную, полноценную, глубокую с индивидуальными особенностями и склонностями личность, способную к самосовершенствованию и самореализации.

Данная группа людей имеет дифференцированное представление о своих возможностях, способностях, знаниях и навыках, способна к высокому уровню рефлексии.

Подростки данной группы демонстрируют такие качества как оптимизм, жизнестойкость, уравновешенность, целеустремленность, уверенность в себе и своих силах, умение анализировать различные ситуации и выбирать благоприятное решение. Относятся к критике как к возможности саморазвития и самосовершенствования, открыты, оптимистичны,



эмоционально стабильные, принимают обратную связь от других людей с радостью, активны, имеют богатый жизненный опыт.

Низкая адекватная самооценка – **56%** характеризует подростков экспериментальной выборки.

Подростки в данной группе имеют слабое представление о себе и своих возможностях, они склонны делать акцент на своих негативных качествах, не замечая своих преимуществ и положительных сторон личности.

Чаще всего они пассивны и закрыты, имеют трудности с коммуникацией и общением, у них выражено депрессивное состояние и низкий эмоциональный фон, критично относятся к себе и окружающим.

В их проявлениях зачастую присутствует неуверенность, им сложно отстаивать свое мнение и высказывать мысли, делиться переживаниями и чувствами.

При возникновении конфликтов склоны чаще выбирать позицию наблюдения или избегания, трудно переживают ситуации стресса, неудач, не умеют конструктивно воспринимать критику и самосовершенствоваться.

Гипертрофированно недовольны собой, часто оказываются из - за этого в ситуации неприятия.

Низкая неадекватная самооценка – **21%** респондентов экспериментальной группы.

Для подростков данной группы характерно полное неприятие и отвержение себя как личности, ощущение неполноценности, недовольство собой и своей жизнью, постоянная критика, обвинение себя и других людей, конфликтные отношения с окружающими, не умеют выстраивать гармоничные отношения.

Чаще всего такие люди пассивны, ни в чем не участвуют, стараются жить, как придется, ставят не глобальные и легко достижимые цели, стараютсяшний раз не принимать участие в той или иной деятельности, используя мотив «избегания неудачи», трудно переживают критику в своей адрес.

Их характеризует тревожность, зависимость, недовольство собой, неполноценность и ощущение себя никчёмным, неуверенность, спады настроения, сниженный эмоциональный фон и критичность.

Они часто проводят время в одиночестве, много молчат и сердятся, находятся в изоляции от общества, у них мало друзей и товарищей, во всех они склонны видеть неприятелей и обидчиков, часто находятся в состоянии стресса и апатии, жизнь их мало радует, им ничего не хочется делать.

Таким образом, мы увидели, что в экспериментальной выборке в основном представлены подростки с низкой адекватной самооценкой -56%.

Было выявлено, что подростки, являющиеся жертвами насилия в семье, чаще выбирают такие характеристики осторожность, сдержанность, аккуратность, закрытость, услужливость, застенчивость, стыдливость, терпеливость.

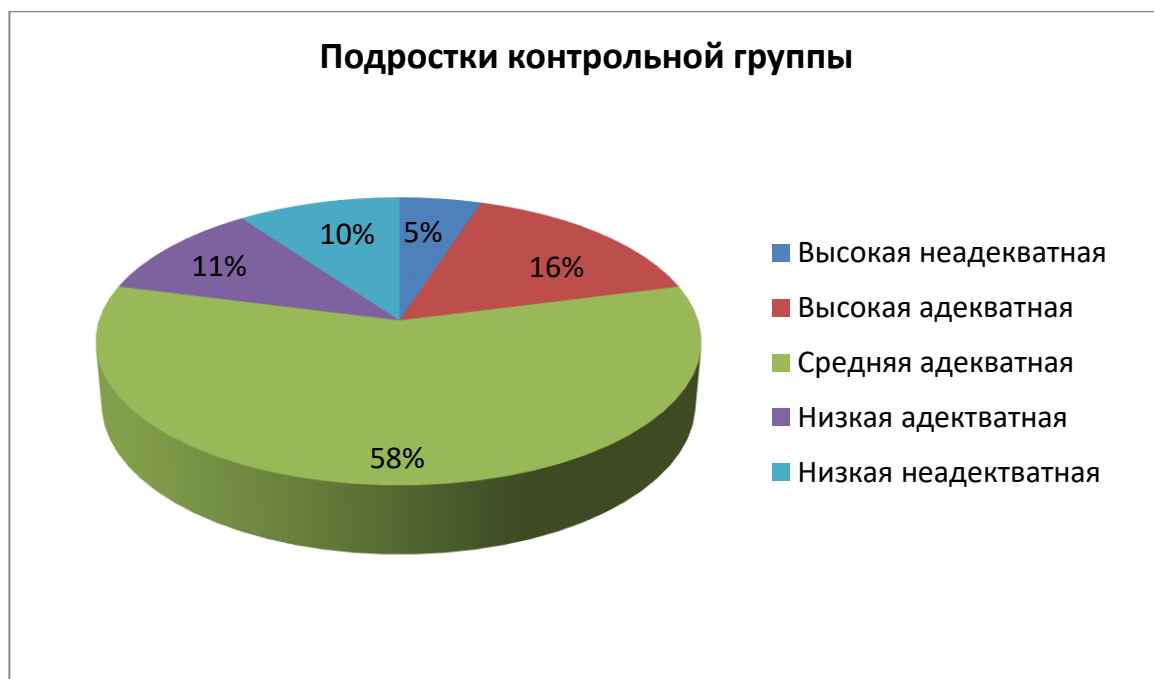
Подростки с низкой самооценкой чаще всего тревожны, зависимы, не умеют расслабиться и выражать свои чувства, закрыты и малообщительны, не умеют высказывать свою точку зрения, не уверены в себе, слабохарактерны, пассивны, имеют трудности установления контакта, скованны.

Все это говорит о том, что у подростков возникают проблемы с установлением интимно-личностных отношений со сверстниками, доверительных отношений со взрослыми, они боятся трудностей и ошибок, выступают скорее наблюдателями, критично относятся к себе и окружающим.

## «Методика исследования самооценки» С. А. Будасси в контрольной группе

Среди контрольной группы были получены следующие результаты:

Диаграмма 4



Высокая неадекватная самооценка – **5%** характерна для контрольной группы.

Данная группа склонно завышено оценивать свои возможности и способности, высокий уровень притязаний и ожиданий, чаще ставят перед собой настолько высокие и недостижимые цели, которые не могут потом осуществить, не умеют дробить цель на мелкие задачи, уровень возможностей, притязаний не соответствует их реальному уровню. Они чрезмерно самоуверены, они не склоны планировать и оценивать результаты своей деятельности, рефлексия слаборазвитая, все что они делают всегда выглядит в их глазах хорошо и идеально и не может быть подвергнуто критике или осмеянию. Часто у них низкий уровень критического мышления, они боятся ошибок, не умеют планировать свою деятельность, выслушивать критику и совершенствовать маленькими шагами результаты своей деятельности.

Высокая адекватная самооценка – **16%** выражена у подростков данной выборки.

Данные подростки в группе склонны иметь чуть более адекватные и реальные представления о своих особенностях, склонностях и возможностях, однако они точно также болезненно и критично относятся к критике, есть склонность быть во всем идеальными и не совершать ошибок. Они добиваются высоких целей, у них очень высокие ожидания от себя и других людей, завышают свои возможности, однако их мышление уже не такое критичное, более высокий уровень обобщения и рефлексии, способны иногда дробить цели и задачи на более мелкие шаги, высоко оценивают себя и свой статус в обществе.

Средняя адекватная самооценка – **58%** характерна для подростков контрольной группы.

Данные подростки благоприятно относятся к себе и окружающим, знают свои положительные особенности и недостатки, уважают и воспринимают себя как интересную, полноценную, глубокую с индивидуальными особенностями и склонностями личность, способную к самосовершенствованию и самореализации.

Данная группа людей имеет дифференцированное представление о своих возможностях, способностях, знаниях и навыках, способна к высокому уровню рефлексии.

Подростки данной группы демонстрируют такие качества как оптимизм, жизнестойкость, уравновешенность, целеустремленность, уверенность в себе и своих силах, умение анализировать различные ситуации и выбирать благоприятное решение. Относятся к критике как к возможности саморазвития и самосовершенствования, открыты, оптимистичны, эмоционально стабильные, принимают обратную связь от других людей с радостью, активны, имеют богатый жизненный опыт.

Низкая адекватная самооценка – **11%** встречается у респондентов контрольной группы.

Подростки в данной группе имеют слабое представление о себе и своих возможностях, они склонны делать акцент на своих негативных качествах, не замечая своих преимуществ и положительных сторон личности.

Чаще всего они пассивны и закрыты, имеют трудности с коммуникацией и общением, у них выражено депрессивное состояние и низкий эмоциональный фон, критично относятся к себе и окружающим.

В их проявлениях зачастую присутствует неуверенность, им сложно отстаивать свое мнение и высказывать мысли, делиться переживаниями и чувствами.

При возникновении конфликтов склоны чаще выбирать позицию наблюдения или избегания, трудно переживают ситуации стресса, неудач, не умеют конструктивно воспринимать критику и самосовершенствоваться.

Гипертрофированно недовольны собой, часто оказываются из - за этого в ситуации неприятия.

Низкая неадекватная самооценка – **10%** характерна для подростков контрольной группы.

Для подростков данной группы характерно полное неприятие и отвержение себя как личности, ощущение неполноценности, недовольство собой и своей жизнью, постоянная критика, обвинение себя и других людей, конфликтные отношения с окружающими, не умеют выстраивать гармоничные отношения.

Чаще всего такие люди пассивны, ни в чем не участвуют, стараются жить, как придется, ставят не глобальные и легко достижимые цели, стараются лишний раз не принимать участие в той или иной деятельности, используя мотив «избегания неудачи», трудно переживают критику в своей адрес.

Их характеризует тревожность, зависимость, недовольство собой, неполноценность и ощущение себя никчёмным, неуверенность, спады настроения, сниженный эмоциональный фон и критичность.

Они часто проводят время в одиночестве, много молчат и сердятся, находятся в изоляции от общества, у них мало друзей и товарищей, во всех они склонны видеть неприятелей и обидчиков, часто находятся в состоянии стресса и апатии, жизнь их мало радует, им ничего не хочется делать.

Таким образом, мы делаем вывод, что в основном в выборке представлены респонденты со средним уровнем самооценки - **58%** у подростков контрольной группы.

Подростки со средним уровнем самооценки выбирали больше такие характеристики как: открытость, целеустремленность, настойчивость, уверенность, жизнерадостность, энергичность.

Чаще всего такие люди умеют высказывать свою точку зрения, знают себе цену, адекватно оценивают свои возможности и особенности, уверены в своих силах, открыты.

Они легко устанавливают доверительные отношения с окружающими и со сверстниками, добиваются поставленных целей и задач, активны.

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (самооценка) среди подростков контрольной группы, которые подвергались психологическому насилию в семье (выборка 1) и подростки экспериментальной группы, подвергшиеся психологическому насилию в семье (выборка 2).

Нами был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>:** Уровень самооценки в выборке 2(подростки с психологическим домашним насилием) не ниже уровня самооценки в выборке 1(подростки без психологического домашнего насилия).

**H<sub>1</sub>:** Уровень самооценки в выборке 2 ниже уровня самооценки в выборке 1.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=247$ , которое находится в зоне значимости.

Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Если рассматривать схематический вариант, то результаты можно представить (*Рисунок 5*).

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень самооценки в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием) ниже уровня самооценки в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия).

## Проективная методика «Человек под дождём»

Цель: диагностика защитных механизмов человека и совладания со сложными ситуациями, выявление симптомокомплексов и психологических особенностей жертв психологического насилия в семье.

Проективная методика «Человек под дождем» является одним из эффективных средств при оценке психологических особенностей респондентов-жертв психологического насилия в семье.

В результате исследования были выделены, следующие характерные признаки, которые можно представить в виде таблицы (Таблица 1)

Так, например, можно рассмотреть признак состояние человека.

Мы можем обратить внимание на то, что у подростков контрольной группы на рисунках у **70%** - радостное состояние, всего **34%** подростков испытывают подавленное состояние.

На рисунках у подростков экспериментальной группы можно заметить совершенно иную картину, так **10%** – испытывают радостное состояние, **89%** находятся в состоянии апатии и подавленного настроения. Нейтрального состояния в трудной ситуации испытывают **6%** детей экспериментальной группы.

Также стоит отметить выражение лица на рисунке, чаще всего подростки-жертвы психологического насилия в семье **71%** изображают своих героев с грустным выражением лица, а подростки, которые не были подвержены насилию в семье, лишь в **23%** изображают своего персонажа грустным или с плохим настроением. Грустное лицо может говорить о том эмоциональном состоянии, которое сейчас испытывает данный респондент, а также о том, что у подростков отсутствуют защитные механизмы, которые помогают справляться им с трудной жизненной ситуацией (*Рис. 1,2*).

Также можно обратить внимание и на другие дополнительные детали, например, плащ, зонт или иные приспособления могут быть проанализированы нами с точки зрения защитных механизмов подростка.



Можно отметить, что на рисунках экспериментальной группы (подростков с психологическим насилием в семье) часто можно встретить зон или головной убор - **57%**, среди подростков контрольной группы данный элемент встречается лишь в **34%** рисунков.

Очень большой зонт означает, зависимость от другого человека, желание получать внимание, заботу, поддержку, помощь в трудных жизненных ситуациях у более старших и опытных (*Рис.4*).

Также можно отметить штрихи и нажим, если рисунок выполнен со слабым нажимом, то чаще всего это говорит о том, что человека присутствует низкий уровень самооценки, тревожность и неуверенность.

В экспериментальной группе данный признак можно отметить у **78%** подростков, и лишь в **42%** респондентов контрольной группы.

Таким образом, можно рассматривать множество деталей, которое помогают раскрывать психологические особенности жертв психологического насилия в семье.

Нами была сформирована структура объединения различных деталей в единые симптомокомплексы, которые более точно и эффективно позволяют интерпретировать полученные результаты и выделять психологические особенности жертв психологического насилия в семье (*Таблица2*).

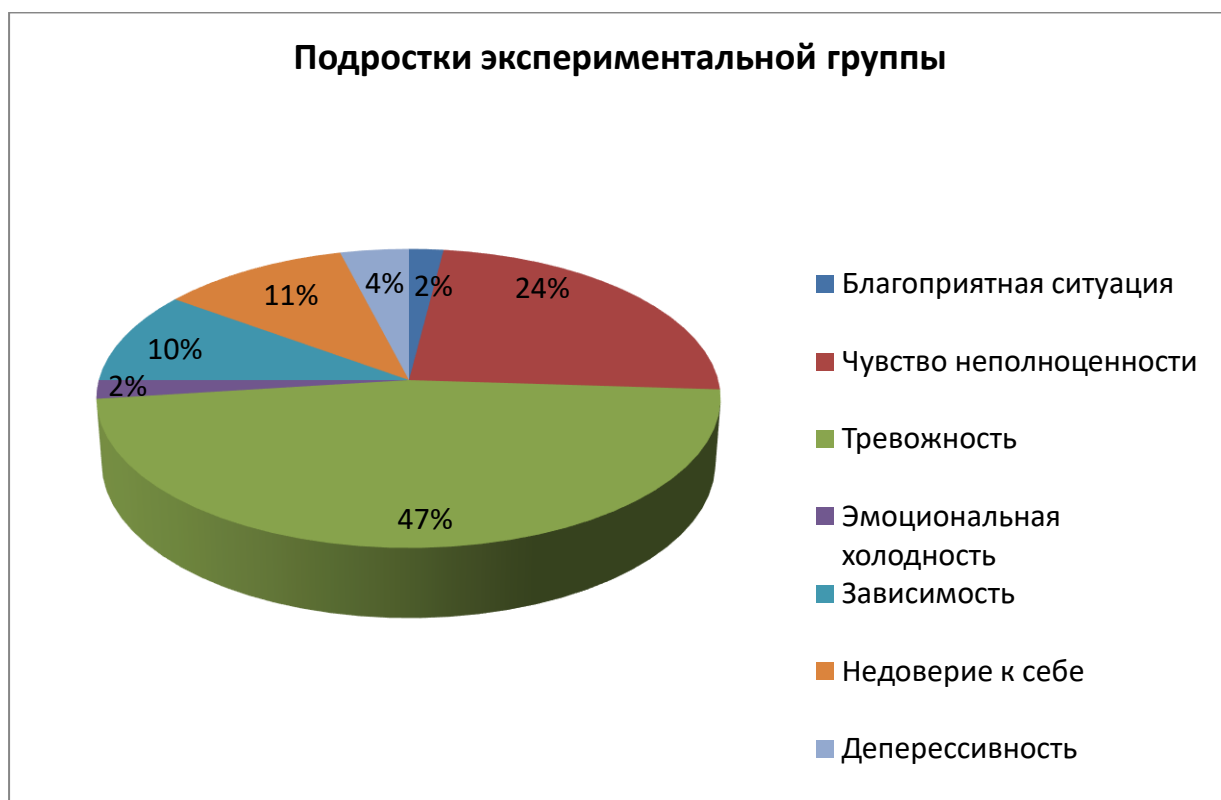
Нами были выделены следующие детали, которые можно отнести к определенному симптомокомплексу: тревожность, благоприятная ситуация, чувство неполноценности, зависимость, депрессивность, эмоциональная холодность, недоверие к себе.

Таким образом, можно создать информативную таблицу на основании полученных данных и высчитать в процентом соотношении наличие определенных, симптомокомплексов, которые наиболее точно соответствуют психологическим особенностям жертв психологического насилия в семье (*Таблица 3*).

Данные результаты мы можем обобщить в виде диаграммы и подробно рассмотреть наличие симптомокомплексов в экспериментальной и контрольной группе.

**Симптомокомплекс в проективной методике «Человек под дождём»  
экспериментальная группа**

**Диаграмма 5**



Из диаграммы мы можем сделать вывод, что, симптомокомплекс «Благоприятная ситуация» характерен для **2%** подростков экспериментальной группы.

Симптомокомплекс «Благоприятная ситуация» говорит о том, что подростки имеют силы и ресурсы справляться с трудными жизненными ситуациями, они уверены в себе и ощущают себя достаточно защищенными, психологический климат семьи является теплым и благоприятным для развития личности.

Симптомокомплекс «Чувство неполноценности» характерен для **24%** детей подросткового возраста.

Данный симптомокомплекс указывает на то, что в целом подростки недовольны собой, своей жизнью, статусом в коллективе, их не устраивает уровень достижений в различных видах деятельности. Они часто скованные и закрытые, не умеют занимать лидирующие позиции, быть в центре внимания, гордиться собой и своими достижениями. Склонны заниматься рефлексивным анализом, с целью найти свои недостатки и худшие проявления, достаточно изолированы от общественной деятельности, часто проявляются как пассивные наблюдатели, не видят своей уникальности.

**47%** подростков экспериментальной группы характеризуют для себя симптомокомплекс «Тревожность».

Данный симптомокомплекс указывает на то, что человек имеет высокий уровень нервного напряжения, ему очень тяжело расслабиться и начать выполнять определенную деятельность, данный подросток не умеет контролировать себя в стрессовых ситуациях, это проявляется в трудности социализации и адаптации к новым условиям, страх неизвестного и иных ситуаций вызывает резкое напряжение и тревогу. Часто такие люди боятся опаздывать, совершать ошибки, сделать что-то неправильно, когда все идет не по плану.

Симптомокомплекс «Эмоциональная холодность» отмечается у **2%** подростков экспериментальной группы.

Эмоциональная холодность проявляется в том, что респонденты склонны держать в себе все проявления эмоций разного спектра, не показывать своих истинных чувств, они реагируют примерно одинаково на все ситуации, чаще демонстрируя безучастность и не заинтересованность, как будто бы им все равно, что, как и с кем происходит.

На жизненные ситуации чаще всего возникает хладнокровная, без эмоциональная и поверхностная реакция.

**10%** подростков экспериментальной группы испытывают симптомокомплекс «Зависимость».

Симптомокомплекс «Зависимость» указывает на желание подчиняться взрослым и авторитетным лицам, желание получать постоянную поддержку и защиту других людей, ориентироваться на чужое мнение, ценности и идеалы, потребности других людей и полностью соответствовать ожиданиям, которые возлагают другие люди.

Симптомокомплекс «Недоверие к себе» определяется **11%** подростков экспериментальной выборки.

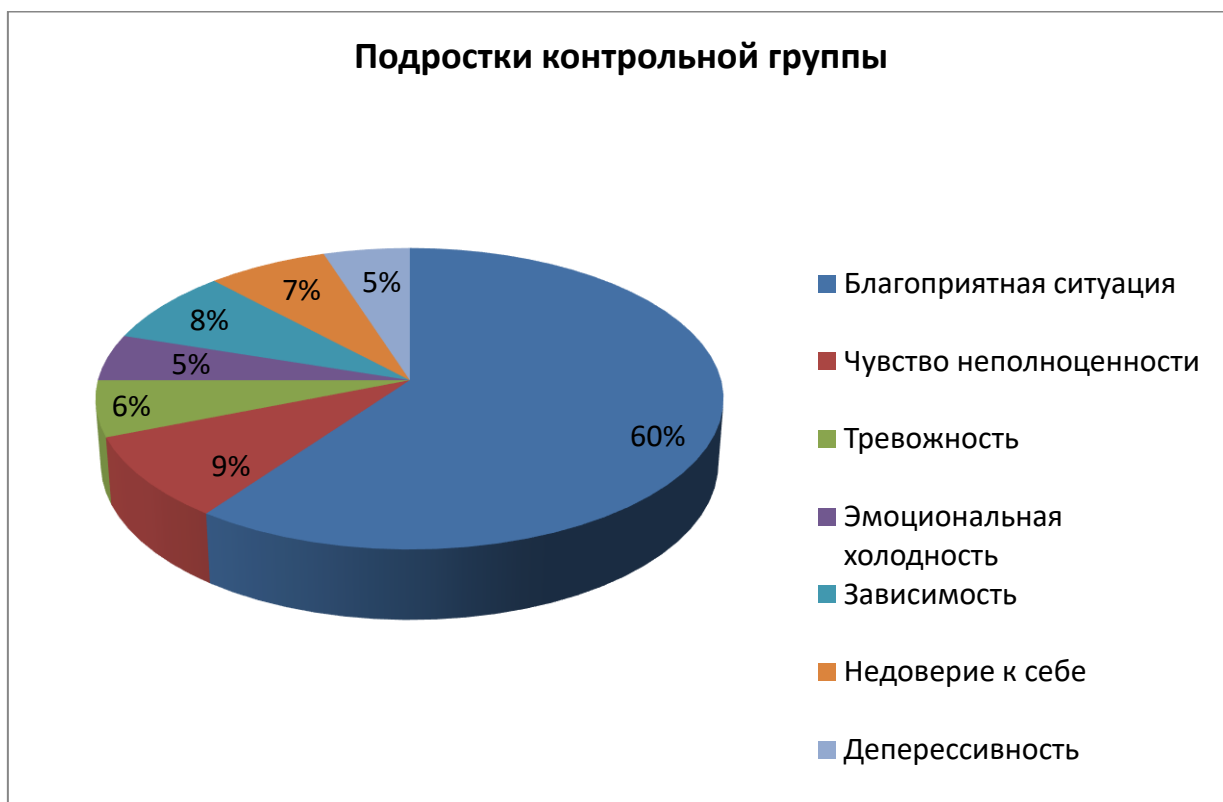
Для подростков с данными особенностями характерно во всем сомневаться, чувство неполноценности, страх одиночества, сомнение в собственных мыслях, чувствах, переживаниях, потребностях.

Неумение ставить и определять собственные цели и задачи, планы на будущее, склонность во всем сомневаться, неуверенность в своих силах.

Симптомокомплекс «Депрессивность» характерен для **4%** подростков данной выборки и указывает на то, что чаще всего респонденты находятся в состоянии апатии, у них выражены негативные мысли и чувства, часто плохое настроение и самочувствие, выраженное нежелание совершать какую-либо деятельность, утрачен интерес к жизни и познанию.

## Симптомокомплекс в проективной методике «Человек под дождём» контрольная группа

Диаграмма 6



Из диаграммы мы можем сделать вывод, что, симптомокомплекс «Благоприятная ситуация» характерен для **60%** подростков контрольной группы.

Симптомокомплекс «Благоприятная ситуация» говорит о том, что подростки имеют силы и ресурсы справляться с трудными жизненными ситуациями, они уверены в себе и ощущают себя достаточно защищенными, психологический климат семьи является теплым и благоприятным для развития личности.

Симптомокомплекс «Чувство неполноценности» характерен для **9%** детей подросткового возраста.

Данный симпотомкомплекс указывает на то, что в целом подростки недовольны собой, своей жизнью, статусом в коллективе, их не устраивает уровень достижений в различных видах деятельности. Он часто скованные и закрытые, не умеют занимать лидирующие позиции, быть в центре внимания,

гордиться собой и своими достижениями. Склоны заниматься рефлексивным анализом, с целью найти свои недостатки и худшие проявления, достаточно изолированы от общественной деятельности, часто проявляются как пассивные наблюдатели, не видят своей уникальности.

**6%** подростков контрольной группы характеризуют для себя симптомокомплекс «Тревожность».

Данный симптомокомплекс указывает на то, что человек имеет высокий уровень нервного напряжения, ему очень тяжело расслабиться и начать выполнять определенную деятельность, данный подросток не умеет контролировать себя в стрессовых ситуациях, это проявляется в трудности социализации и адаптации к новым условиям, страх неизвестного и иных ситуаций вызывает резкое напряжение и тревогу. Часто такие люди боятся опаздывать, совершать ошибки, сделать что-то неправильно, когда все идет не по плану.

Симптомокомплекс «Эмоциональная холодность» отмечается у **5%** подростков контрольной группы.

Эмоциональная холодность проявляется в том, что респонденты склоны держать в себе все проявления эмоций разного спектра, не показывать своих истинных чувств, они реагируют примерно одинаково на все ситуации, чаще демонстрируя безучастность и не заинтересованность, как будто бы им все равно, что, как и с кем происходит.

На жизненные ситуации чаще всего возникает хладнокровная, без эмоциональная и поверхностная реакция.

**8%** подростков контрольной группы испытывают симптомокомплекс «Зависимость».

Симптомокомплекс «Зависимость» указывает на желание подчиняться взрослым и авторитетным лицам, желание получать постоянную поддержку и защиту других людей, ориентироваться на чужое мнение, ценности и идеалы, потребности других людей и полностью соответствовать ожиданиям, которые возлагают другие люди.

Симптомокомплекс «Недоверие к себе» определяется **7%** подростков контрольной выборки.

Для подростков с данными особенностями характерно во всем сомневаться, чувство неполноценности, страх одиночества, сомнение в собственных мыслях, чувствах, переживаниях, потребностях.

Неумение ставить и определять собственные цели и задачи, планы на будущее, склонность во всем сомневаться, неуверенность в своих силах.

Симптомокомплекс «Депрессивность» характерен для **5%** подростков данной выборки и указывает на то, что чаще всего респонденты находятся в состоянии апатии, у них выражены негативные мысли и чувства, часто плохое настроение и самочувствие, выраженное нежелание совершать какую-либо деятельность, утрачен интерес к жизни и познанию.

Отдельные симптомокомплексы мы рассматриваем в виде гистограммы у подростков экспериментальной и контрольной группы.

**Симптомокомплекс «Тревожность» по проективной методике «Человек под дождём» экспериментальная и контрольная группа**

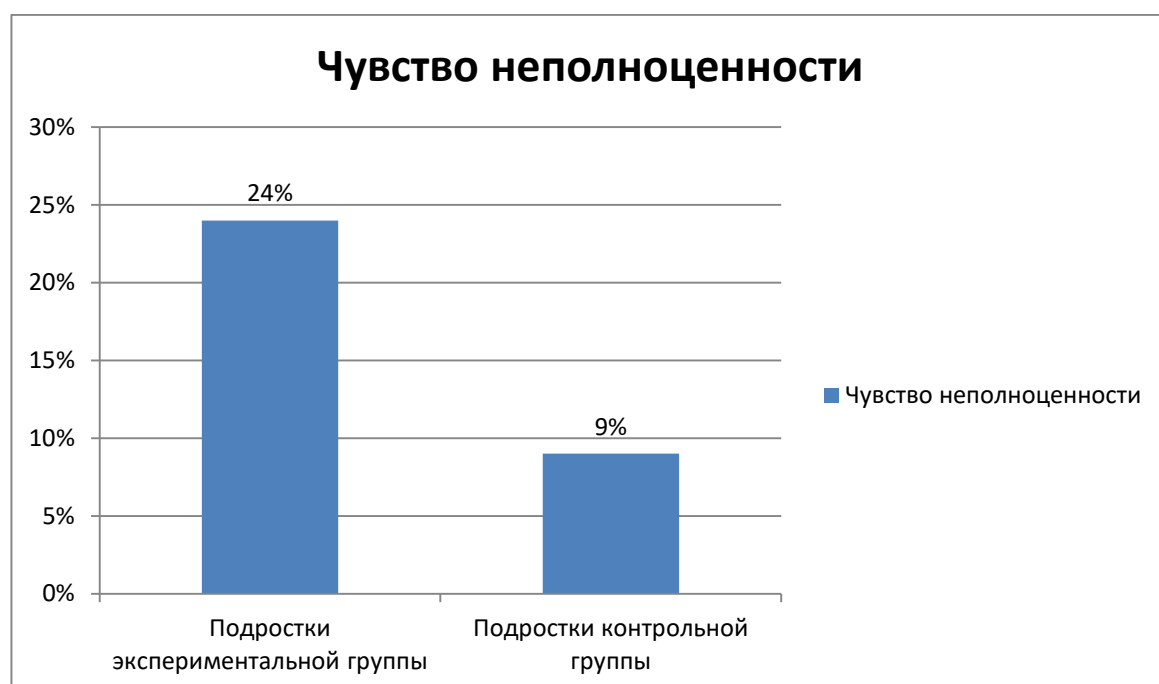
**Гистограмма 2**



Таким образом, мы отметили, что симптомокомплекс «Тревожность» характерен для **47%** подростков экспериментальной группы, **6%** респондентов контрольной группы.

**Симптомокомплекс «Чувство неполноценности» по проективной методике «Человек под дождём» экспериментальная и контрольная группа**

**Гистограмма 3**

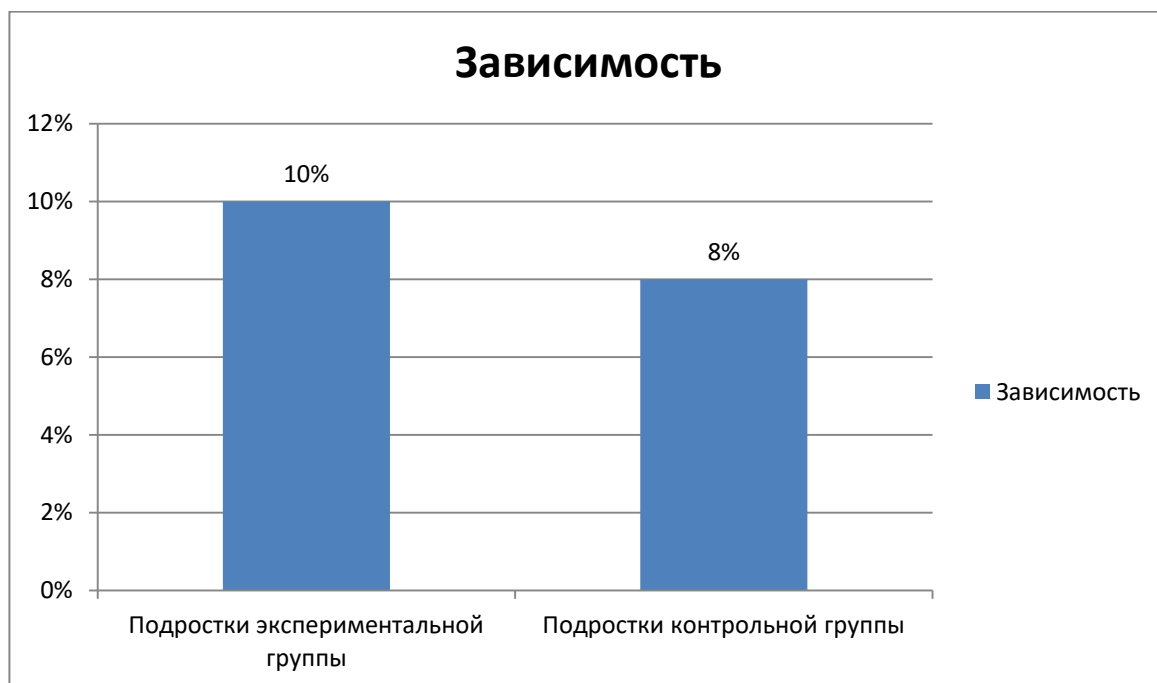


Таким образом, мы обращаем внимание на то, что симптомокомплекс «Чувство неполноценности» характерен для **24%** респондентов экспериментальной, **9%** контрольной группы.



**Симптомокомплекс «Зависимость»**  
**по проективной методике «Человек под дождём» экспериментальная и**  
**контрольная группа**

**Гистограмма 4**



Такой симптомокомплекс как зависимость характерен для **10%** респондентов экспериментальной группы, **8%** подростков контрольной группы.

Таким образом, анализ проективной методики «Человек под дождем» стал эффективным инструментом для определения основных психологических особенностей жертв психологического насилия в семье.

Можно отметить, что подростки в экспериментальной группе испытывают апатию, тоску, депрессию, чаще не удовлетворены своей жизнью, у них подавленное состояние. Чаще всего у них низкий уровень самооценки, они не уверены в себе и своих силах, закрыты, скрытны и изолированы от общества, они стремятся получить поддержку и одобрение у окружающих людей.

Также чаще всего жертвы психологического насилия обладают такими симптомокомплексами, как:

- Благоприятная ситуация (2%)
- Тревожность (47%)
- Депрессивность (4%)
- Чувство неполноценности (24%)
- Зависимость (10%)
- Недоверие к себе (11%)
- Эмоциональная холодность (2%)

Среди подростков контрольной группы чаще всего преобладает позитивный эмоциональный фон, высокий уровень удовлетворённости жизнью, они часто находятся в хорошем настроении, легко устанавливают дружеские и благоприятные межличностные отношения.

Чаще всего подростки данной группы имеют психологические особенности которые выражены в процентном соотношении следующим образом:

- Благоприятная ситуация (60%)
- Тревожность (9%)
- Депрессивность (6%)
- Чувство неполноценности (5%)
- Зависимость (8%)
- Недоверие к себе (7%)
- Эмоциональная холодность (5%)

Нами была представлена факторная структура психологических особенностей жертв психологического насилия по методике «Человек под дождем» с точки зрения следующих факторов:

«Чувство неполноценности», «Эмоциональная холодность»  
«Благоприятная ситуация», «Депрессивность», «Тревожность»,  
«Зависимость», «Недоверие к себе».

1. Первый фактор – «Благоприятная ситуация», описывающий 12,58% всех дисперсий включает следующие переменные: «социальный интеллект»

( $r = -0,83$ ,  $p = 0,01$ ) «удовлетворенность уверенностью в себе» ( $r = 0,74$ ,  $p = 0,01$ ).

2. Второй фактор – «Тревожность», описывает 75,21% всех дисперсий, включает следующие переменные: «уровень самооценки» ( $r = -0,78$ ,  $p = 0,01$ ), «застенчивость» ( $r = 0,79$ ,  $p = 0,01$ ), «неудовлетворённость собой» ( $r = -0,76$ ,  $p = 0,01$ ) и «самооценка внешности» ( $r = 0,89$ ,  $p = 0,01$ ),

3. Третий фактор – «Чувство неполноценности», описывает 68,48% от всех дисперсий, включаются следующие переменные: «зависимость» ( $r = -0,85$ ,  $p = 0,01$ ) и «чувство вины» ( $r = 0,75$ ,  $p = 0,01$ ).

4. Четвертый фактор – «Зависимость» описывает 70,25% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «отсутствие собственного мнения» ( $r = -0,85$ ,  $p = 0,01$ ), «неуверенность в своих силах» ( $r = -0,75$ ,  $p = 0,01$ ).

5. Пятый фактор – «Эмоциональная холодность» описывает 45,61% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «ригидность» ( $r = 0,87$ ,  $p = 0,01$ ), «изоляция от общества» ( $r = 0,66$ ,  $p = 0,01$ ).

6. Шестой фактор – «Депрессивность» описывает 78,25% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «преобладание негативного в самооценке» ( $r = -0,88$ ,  $p = 0,01$ ), «хроническая подавленность настроения» ( $r = -0,79$ ,  $p = 0,01$ ),

7. Седьмой фактор – «Недоверие к себе» описывает 76,21% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «отсутствие самоконтроля» ( $r = 0,79$ ,  $p = 0,01$ ), «эмоциональная незрелость» ( $r = 0,84$ ,  $p = 0,01$ ).

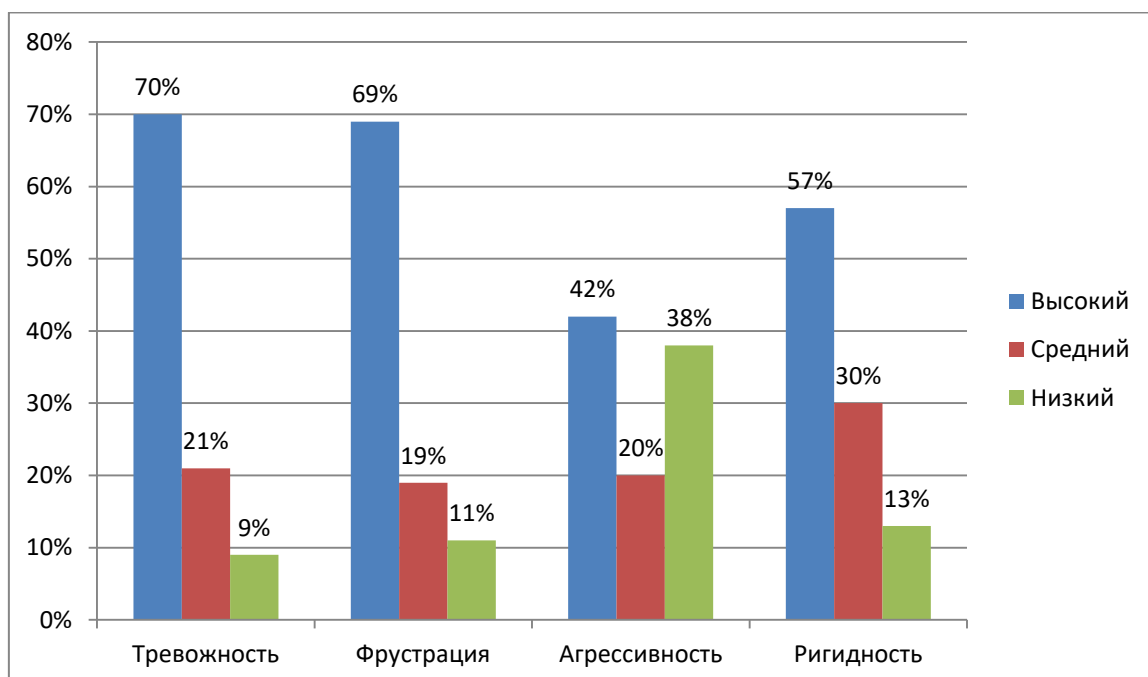
## Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста экспериментальная группа

Цель: диагностика психического состояния личности, различных состояний человека в стрессовой ситуации

Были получены следующие результаты:

По методике Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста в экспериментальной группе.

Гистограмма 5



1. Среди экспериментальной группы **70%** подростков имеют высокий уровень тревожности.

Данные респонденты часто находятся в состоянии тревоги, их отличает малая общительность, повышенная возбудимость, неумение управлять своим эмоциональным состоянием, сложность реакции при стрессовых ситуациях, неумение расслабляться и низкий уровень адаптации в новых или незнакомых ситуациях.

**21%** подростков экспериментальной группы имеют средний уровень тревожности.

Данную группу можно характеризовать как эмоционально уравновешенную, способную контролировать свои эмоции и поведение в привычных ситуациях, однако эпизодически у них может возникать ощущение тревоги, в случаях невозможности контролировать ситуацию, однако данные проявления являются достаточно незначительными.

**9%** респондентов контрольной группы характерен низкий уровень тревожности.

Данный круг людей склонен управлять своими эмоциональными проявлениями, почти во всех жизненных ситуациях, однако можно сказать, что данные подростки весьма отстраненно и порой холодно могут реагировать на различные стрессогенные ситуации, сохранять полное самообладание и хладнокровие.

2. **69%** подростков экспериментальной группы имеют высокий уровень фрустрации.

Их можно охарактеризовать как респондентов с пассивной жизненной позицией, чаще всего обладающие низким уровнем самооценки, страх новых ситуации и неизвестности, общий сниженный эмоциональный фон, наличие депрессивных состояний, пониженное настроение.

Средний уровень фрустрации характерен **19%** детей подросткового возраста экспериментальной группы.

Данные респонденты имеют различные трудности в своей жизни, однако чаще нацелены на результат и достижения, поэтому мелкие неудачи не вызывают у них отрицательные эмоции, стараются концентрироваться на положительных моментах.

Низкий уровень фрустрации имеют **11%** респондентов экспериментальной группы.

Чаще такие подростки имеют адекватную самооценку, умеют преодолевать трудности, не застревают на неудачах, однако имеют несколько низкий уровень тревожности, чаще ведут себя слегка отстраненно и эмоционально не включаются.

3. **42%** подростков контрольной группы имеют высокий уровень агрессивности.

Подростки данной группы агрессивны, не умеют контролировать собственное поведение и эмоции, часто становятся агрессорами и инициаторами различных конфликтов и скандалов, возбудимы, сердиты и агрессивны, имеют трудности в общении с людьми и трудно контролируют собственные эмоциональные проявления.

**20%** подростков имеют средний уровень агрессивности.

Респонденты данной группы могут выдерживать эмоциональный напор, лучше контролируют собственное поведение, могут избегать трудных ситуаций и нарастающих напряжений.

**38%** подростков экспериментальной группы имеют низкий уровень агрессивности.

Для них характерно умение полностью контролировать собственное поведение хладнокровие, однако постоянный контроль поведения может привести к тому, что они не высказывают собственного мнения в конфликтных ситуациях, стороной обходят конфликты и споры.

4. Среди подростков экспериментальной группы – **57%** имеют высокий уровень ригидности.

Данную группу подростков можно охарактеризовать как достаточно устойчивую личность, которая обладает неизменностью убеждений, взглядов, потребностей, обладает не гибкой формой поведения и не умеют подстраиваться и перестраивать собственную деятельность в процессе изменяющихся условий.

Среди респондентов-**30%** имеют средний уровень ригидности.

Данную группу можно охарактеризовать как личность, умеющую подстраиваться под изменяющиеся условия среды, частичная гибкость поведения, с опорой на собственные убеждения и ценности, возможность варьировать собственное поведение исходя из ситуации.

**13%** подростков экспериментальной группы имеют низкий уровень ригидности.

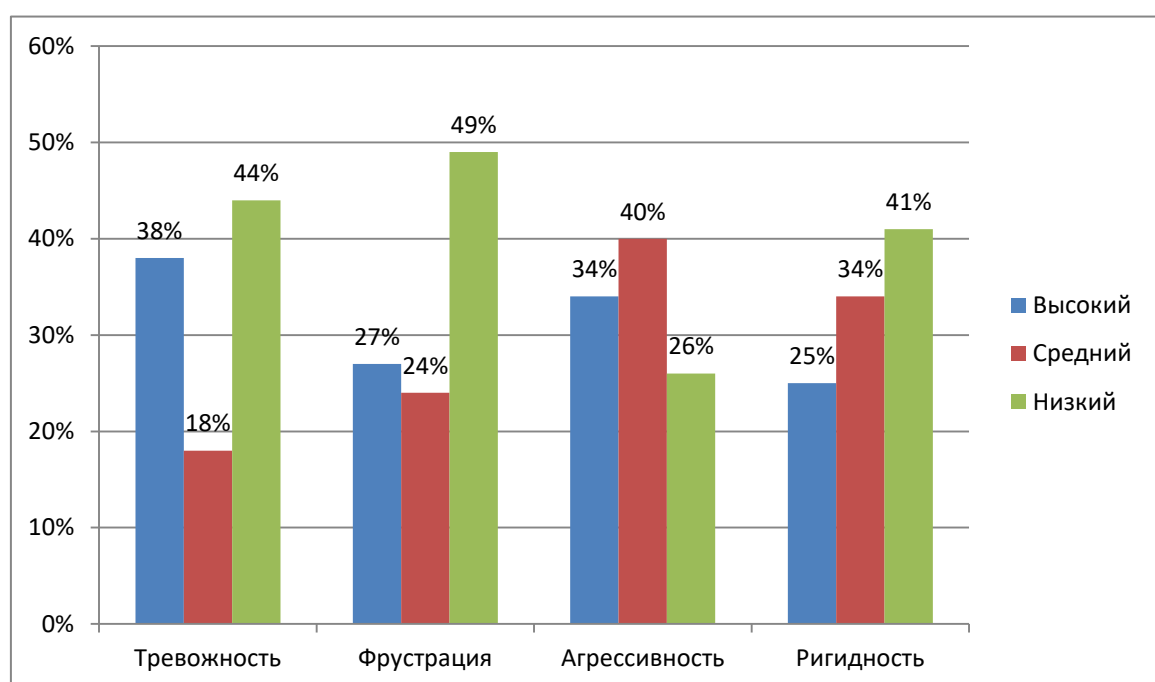
Данная группа может быстро реагировать в условиях изменений, гибкое поведение, однако существует не хватка опоры на собственные убеждения и ценности.

## Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» контрольная группа

Среди контрольной группы были получены следующие результаты:

По методике Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста контрольная группа

Гистограмма 6



1. Среди подростков контрольной группы **38%** имеют высокий уровень тревожности.

Данные респонденты часто находятся в состоянии тревоги, их отличает малая общительность, повышенная возбудимость, неумение управлять своим эмоциональным состоянием, сложность реакции при стрессовых ситуациях, неумение расслабляться и низкий уровень адаптации в новых или незнакомых ситуациях.

**18%** детей подросткового возраста контрольной группы имеют средний уровень тревожности.

Данную группу можно характеризовать как эмоционально уравновешенную, способную контролировать свои эмоции и поведение в



привычных ситуациях, однако эпизодически у них может возникать ощущение тревоги, в случаях невозможности контролировать ситуацию, однако данные проявления являются достаточно незначительными.

**44%** подростков контрольной группы имеют низкий уровень тревожности.

Данный круг людей склонен управлять своими эмоциональными проявлениями, почти во всех жизненных ситуациях, однако можно сказать, что данные подростки весьма отстраненно и порой холодно могут реагировать на различные стрессогенные ситуации, сохраняя полное самообладание и хладнокровие.

2. **27%** респондентов контрольной группы имеют высокий уровень фрустрации.

Их можно охарактеризовать как респондентов с пассивной жизненной позицией, чаще всего обладающие низким уровнем самооценки, страх новых ситуации и неизвестности, общий сниженный эмоциональный фон, наличие депрессивных состояний, пониженное настроение.

Средний уровень фрустрации характеризует **24%** подростка контрольной группы.

Данные респонденты имеют различные трудности в своей жизни, однако чаще нацелены на результат и достижения, поэтому мелкие неудачи не вызывают у них отрицательные эмоции, стараются концентрироваться на положительных моментах.

Низкий уровень фрустрации имеют **49%** подростков контрольной группы.

Чаще такие подростки имеют адекватную самооценку, умеют преодолевать трудности, не застревают на неудачах, однако имеют несколько низкий уровень тревожности, чаще ведут себя слегка отстраненно и эмоционально не включаются.

3. **34%** респондентов контрольной группы имеют высокий уровень агрессивности.

Подростки данной группы агрессивны, не умеют контролировать собственное поведение и эмоции, часто становятся агрессорами и инициаторами различных конфликтов и скандалов, возбудимы, сердиты и агрессивны, имеют трудности в общении с людьми и трудно контролируют собственные эмоциональные проявления

**40%** респондентов контрольной группы имеют средний уровень агрессивности.

Респонденты данной группы могут выдерживать эмоциональный напор, лучше контролируют собственное поведение, могут избегать трудных ситуаций и нарастающих напряжений.

**26%** подростков контрольной группы имеют низкий уровень агрессивности.

Для них характерно умение полностью контролировать собственное поведение хладнокровие, однако постоянный контроль поведения может привести к тому, что они не высказывают собственного мнения в конфликтных ситуациях, стороной обходят конфликты и споры.

4. Среди подростков контрольной группы **25%** имеют высокий уровень ригидности.

Данную группу подростков можно охарактеризовать как достаточно устойчивую личность, которая обладает неизменностью убеждений, взглядов, потребностей, обладает не гибкой формой поведения и не умеют подстраиваться и перестраивать собственную деятельность в процессе изменяющихся условий.

Среди подростков контрольной группы **34%** имеют средний уровень ригидности.

Данную группу можно охарактеризовать как личность, умеющую подстраиваться под изменяющиеся условия среды, частичная гибкость поведения, с опорой на собственные убеждения и ценности, возможность варьировать собственное поведение исходя из ситуации.

**41%** подростков контрольной группы имеют низкий уровень ригидности.

Данная группа может быстро реагировать в условиях изменений, гибкое поведение, однако существует не хватает опоры на собственные убеждения и ценности.

Таким образом, мы можем охарактеризовать психологические особенности подростков контрольной и экспериментальной группы:

Для экспериментальной группы характерны следующие особенности:

#### Тревожность

- высокий уровень (70%)
- средний уровень (21%)
- низкий уровень (9%)

#### Фрустрация

- высокий уровень (69%)
- средний уровень (19%)
- низкий уровень (11%)

#### Агрессивность

- высокий уровень (42%)
- средний уровень (20%)
- низкий уровень (38%)

#### Ригидность

- высокий уровень (57%)
- средний уровень (30%)
- низкий уровень (13%)

Для контрольной группы характерны следующие особенности:

#### Тревожность

- высокий уровень (38%)
- средний уровень (18%)
- низкий уровень (44%)

### Фрустрация

- высокий уровень (27%)
- средний уровень (24%)
- низкий уровень (49%)

### Агрессивность

- высокий уровень (34%)
- средний уровень (40%)
- низкий уровень (26%)

### Ригидность

- высокий уровень (25%)
- средний уровень (34%)
- низкий уровень (41%)

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (тревожность) среди подростков экспериментальной группы, жертв психологического насилия в семье (выборка 2) и среди подростков, которые не были подвержены психологическому насилию в семье (выборка 1)

Нами был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>** Уровень тревожности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня тревожности выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием)

**H<sub>1</sub>** Уровень тревожности в выборке 1 ниже уровня тревожности в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп} = 274,6$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

В схематическом варианте результаты (Рисунок 7).

Результат подтверждает справедливость 1 гипотезы  $U_{эмп}=274,6$  а именно: уровень тревожности в выборке 1(подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня тревожности в выборке 2 (подростки с домашним психологическим насилием).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (фрустрация), среди экспериментальной группы, жертв психологического домашнего насилия (выборка 2) и среди подростков контрольной группы, которые не были подвержены психологическому домашнему насилию (выборка 1).

Использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**$H_0$**  Уровень фрустрации в выборке 1(подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня фрустрации выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием ).

**$H_1$** : Уровень фрустрации в выборке 1 ниже уровня фрустрации в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=83,5$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

В схематическом варианте результаты (*Рисунок 7*).

Результат подтверждает справедливость гипотезы  **$H_1$** , а именно: уровень фрустрации в выборке 1(подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня фрустрации в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (агрессивность) среди подростков, экспериментальной группы, жертв психологического домашнего насилия (выборка 2) и среди контрольной группы подростков, которые не были подвержены психологическому домашнему насилию (выборка 1).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>** Уровень агрессивности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня агрессивности в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье).

**H<sub>1</sub>**: Уровень агрессивности в выборке 1 ниже уровня агрессивности в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=130$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень агрессивности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня агрессивности в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (ригидность) среди подростков экспериментальной, жертв психологического насилия (выборка 2) и среди подростков контрольной группы, не подвержены психологическому домашнему насилию (выборка 1).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>** Уровень ригидности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня ригидности в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием).

**H<sub>1</sub>**: Уровень ригидности в выборке 1 ниже уровня ригидности в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=163$ , которое находится в зоне значимости.

Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень ригидности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня ригидности в выборке 2 (подростки с психологическим насилием).

## Выводы по второй главе

Для того чтобы решить поставленные цели и задачи, и осуществить проверку гипотез использовались следующие **методы**:

- обзорно-аналитические и теоретические (анализ литературы и моделирование);

- психологические (анкета, опросник, методика)

1. Анкета " Жертвы домашнего насилия свидетельствуют..."(Т.Б Шульдешова, 2014).

2. «Методика исследования самооценки» (С. А. Будасси, 1998).

3. Проективная методика «Человек под дождём» (О.Ф. Потемкина Т.Б. Сытько, Е.А. Романова 1992).

4. Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста.

- Математико-статистические методы (факторный анализ, корреляционный, критерий оценки нормальности распределения).

- Анализ данных представлен в системе Statistica 6.0.

По анкете «Жертвы насилия свидетельствуют» ответ «часто» получен от **58%** детей подростков экспериментальной группы.

**21%** детей подросткового возраста свидетельствуют о том, что «иногда» испытывают насилие.

**21 %** подростков экспериментальной группы считает, что в рамках собственной семьи, они «никогда» не были подвержены насилию, что в их семейной структуре отсутствуют факты проявления насилия.

В контрольной группе **20%** подростков дали ответ «часто».

**30%** детей подросткового возраста ответили, что «редко» подвержены насилию в семье.

**50%** подростков контрольной группы ответили, что «никогда» не подвергались насилию в семье.

Таким образом, анкета «Жертвы насилия свидетельствуют» показала следующие результаты:



В экспериментальной группе испытывают насилие «часто» - **58 %** подростков, **21%** - «иногда» и **21%**- «никогда».

С точки зрения распределения видов насилия в экспериментальной группе представлены следующие показатели:

Физическое насилие характерно для **3%**-подростков, эмоциональное- **21%**, психологическое - **48%** подростков, вербальное-**25%**, сексуальное насилие в семье- **3%**.

В контрольной группе были получены другие результаты:

В контрольной группе испытывают насилие «часто» - **20 %** подростков, **30%** - «иногда» и **50%**- «никогда».

С точки зрения распределения видов насилия в экспериментальной группе представлены следующие показатели:

Физическое насилие характерно для **7%** - подростков, эмоциональное- **20%**, психологическое - **38%** подростков, вербальное - **33%**, сексуальное насилие в семье- **2%**.

По методике исследования самооценки С. А. Будасси было выявлено, что подростки, являющиеся жертвами насилия в семье, в экспериментальной выборке в основном представлены подростки с низкой адекватной самооценкой - **56%**.

Было выявлено, что подростки, являющиеся жертвами насилия в семье, чаще выбирают такие характеристики осторожность, сдержанность, аккуратность, закрытость, услужливость, застенчивость, стыдливость, терпеливость.

Подростки с низкой самооценкой чаще всего тревожны, зависимы, не умеют расслабиться и выражать свои чувства, закрыты и малообщительны, не умеют высказывать свою точку зрения, не уверены в себе, слабохарактерны, пассивны, имеют трудности установления контакта, скованны.

При распределении показателей в экспериментальной группе были получены следующие результаты:

Уровень самооценки в экспериментальной группе:

- Высокая неадекватная (4%)
- Высокая адекватная (6%)
- Средняя адекватная (13%)
- Низкая адекватная (56%)
- Низкая неадекватная (21%)

Подростки со средним уровнем самооценки выбирали больше такие характеристики как: открытость, целеустремленность, настойчивость, уверенность, жизнерадостность, энергичность.

Чаще всего такие люди умеют высказывать свою точку зрения, знают себе цену, адекватно оценивают свои возможности и особенности, уверены в своих силах, открыты.

Они легко устанавливают доверительные отношения с окружающими и со сверстниками, добиваются поставленных целей и задач, активны.

Уровень самооценки в контрольной группе:

- Высокая неадекватная (5%)
- Высокая адекватная (16%)
- Средняя адекватная (58%)
- Низкая адекватная (11%)
- Низкая неадекватная (10%)

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (самооценка) среди подростков контрольной группы, которые подвергались психологическому насилию в семье (выборка 1) и подростки экспериментальной группы, подвергшиеся психологическому насилию в семье (выборка 2).

Нами был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>:** Уровень самооценки в выборке 2(подростки с психологическим домашним насилием) не ниже уровня самооценки в выборке 1(подростки без психологического домашнего насилия).

**H<sub>1</sub>:** Уровень самооценки в выборке 2 ниже уровня самооценки в выборке 1.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=247$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Если рассматривать схематический вариант, то результаты можно представить (*Рисунок 5*).

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень самооценки в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием) ниже уровня самооценки в выборке 1(подростки без психологического домашнего насилия).

По проективной методике «Человек под дождем» мы можем обратить внимание на то, что у подростков контрольной группы на рисунках у **70%** - радостное состояние, всего **34%** подростков испытывают подавленное состояние.

На рисунках у подростков экспериментальной группы можно заметить совершенно иную картину, так **10%** – испытывают радостное состояние, **89%** находятся в состоянии апатии и подавленного настроения. Нейтрального состояния в трудной ситуации испытывают **6%** детей экспериментальной группы.

Также стоит отметить выражение лица на рисунке, чаще всего подростки-жертвы психологического насилия в семье **71%** изображают своих героев с грустным выражением лица, а подростки, которые не были подвержены насилию в семье, лишь в **23%** изображают своего персонажа грустным или с плохим настроением. Грустное лицо может говорить о том эмоциональном состоянии, которое сейчас испытывает данный респондент, а

также о том, что у подростков отсутствуют защитные механизмы, которые помогают справляться им с трудной жизненной ситуацией (*Рис. 1,2*).

Также можно отметить штрихи и нажим, если рисунок выполнен со слабым нажимом, то чаще всего это говорит о том, что человека присутствует низкий уровень самооценки, тревожность и неуверенность.

В экспериментальной группе данный признак можно отметить у **78%** подростков, и лишь в **42%** респондентов контрольной группы.

Таким образом, можно рассматривать множество деталей, которое помогают раскрывать психологические особенности жертв психологического насилия в семье.

Нами была сформирована структура объединения различных деталей в единые симптомокомплексы, которые более точно и эффективно позволяют интерпретировать полученные результаты и выделять психологические особенности жертв психологического насилия в семье (*Таблица 2*).

Нами были выделены следующие детали, которые можно отнести к определенному симптомокомплексу: тревожность, благоприятная ситуация, чувство неполноценности, зависимость, депрессивность, эмоциональная холодность, недоверие к себе.

Таким образом, можно создать информативную таблицу на основании полученных данных и высчитать в процентом соотношении наличие определенных, симптомокомплексов, которые наиболее точно соответствуют психологическим особенностям жертв психологического насилия в семье (*Таблица 1*).

Таким образом, анализ проективной методики «Человек под дождем» стал эффективным инструментом для определения основных психологических особенностей жертв психологического насилия в семье.

Можно отметить, что подростки в экспериментальной группе испытывают апатию, тоску, депрессию, чаще не удовлетворены своей жизнью, у них подавленное состояние. Чаще всего у них низкий уровень самооценки, они не уверены в себе и своих силах, закрыты, скрытны и

изолированы от общества, они стремятся получить поддержку и одобрение у окружающих людей.

Также чаще всего жертвы психологического насилия обладают такими симптомокомплексами, как:

- Благоприятная ситуация (2%)
- Тревожность (47%)
- Депрессивность (4%)
- Чувство неполноценности (24%)
- Зависимость (10%)
- Недоверие к себе (11%)
- Эмоциональная холодность (2%)

Среди подростков контрольной группы чаще всего преобладает позитивный эмоциональный фон, высокий уровень удовлетворённости жизнью, они часто находятся в хорошем настроении, легко устанавливают дружеские и благоприятные межличностные отношения.

Чаще всего подростки данной группы имеют психологические особенности, которые выражены в процентном соотношении следующим образом:

- Благоприятная ситуация (60%)
- Тревожность (9%)
- Депрессивность (6%)
- Чувство неполноценности (5%)
- Зависимость (8%)
- Недоверие к себе (7%)
- Эмоциональная холодность (5%)

Нами была представлена факторная структура психологических особенностей жертв психологического насилия по методике «Человек под дождем» с точки зрения следующих факторов:

«Чувство неполноценности», «Эмоциональная холодность»  
«Благоприятная ситуация», «Депрессивность», «Тревожность»,  
«Зависимость», «Недоверие к себе».

1. Первый фактор – «Благоприятная ситуация», описывающий 12,58% всех дисперсий включает следующие переменные: «социальный интеллект» ( $r = -0,83, p = 0,01$ ) «удовлетворенность уверенностью в себе» ( $r = 0,74, p = 0,01$ ).

2. Второй фактор – «Тревожность», описывает 75,21% всех дисперсий, включает следующие переменные: «уровень самооценки» ( $r = -0,78, p = 0,01$ ), «застенчивость» ( $r = 0,79, p = 0,01$ ), «неудовлетворённость собой» ( $r = -0,76, p = 0,01$ ) и «самооценка внешности» ( $r = 0,89, p = 0,01$ ),

3. Третий фактор – «Чувство неполноценности», описывает 68,48% от всех дисперсий, включаются следующие переменные: «зависимость» ( $r = -0,85, p = 0,01$ ) и «чувство вины» ( $r = 0,75, p = 0,01$ ).

4. Четвертый фактор – «Зависимость» описывает 70,25% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «отсутствие собственного мнения» ( $r = -0,85, p = 0,01$ ), «неуверенность в своих силах» ( $r = -0,75, p = 0,01$ ).

5. Пятый фактор – «Эмоциональная холодность» описывает 45,61% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «ригидность» ( $r = 0,87, p = 0,01$ ), «изоляция от общества» ( $r = 0,66, p = 0,01$ ).

6. Шестой фактор – «Депрессивность» описывает 78,25% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «преобладание негативного в самооценке» ( $r = -0,88, p = 0,01$ ), «хроническая подавленность настроения» ( $r = -0,79, p = 0,01$ ),

7. Седьмой фактор – «Недоверие к себе» описывает 76,21% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «отсутствие самоконтроля» ( $r = 0,79, p = 0,01$ ), «эмоциональная незрелость» ( $r = 0,84, p = 0,01$ ),

Таким образом, мы можем охарактеризовать психологические особенности подростков контрольной и экспериментальной группы с точки зрения модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности»:

Для экспериментальной группы характерны следующие особенности:

Тревожность

- высокий уровень (70%)
- средний уровень (21%)
- низкий уровень (9%)

Фрустрация

- высокий уровень (69%)
- средний уровень (19%)
- низкий уровень (11%)

Агрессивность

- высокий уровень (42%)
- средний уровень (20%)
- низкий уровень (38%)

Ригидность

- высокий уровень (57%)
- средний уровень (30%)
- низкий уровень (13%)

Для контрольной группы характерны следующие особенности:

Тревожность

- высокий уровень (38%)
- средний уровень (18%)
- низкий уровень (44%)

Фрустрация

- высокий уровень (27%)
- средний уровень (24%)
- низкий уровень (49%)

Агрессивность

- высокий уровень (34%)
- средний уровень (40%)

- низкий уровень (26%)

#### Ригидность

- высокий уровень (25%)
- средний уровень (34%)
- низкий уровень (41%)

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (тревожность) среди подростков экспериментальной группы, жертв психологического насилия в семье (выборка 2) и среди подростков, которые не были подвержены психологическому насилию в семье (выборка 1)

Нами был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

$H_0$ : Уровень тревожности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня тревожности выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием)

$H_1$ : Уровень тревожности в выборке 1 ниже уровня тревожности в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп} = 274,6$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

В схематическом варианте результаты (*Рисунок 7*).

Результат подтверждает справедливость 1 гипотезы  $U_{эмп} = 274,6$  а именно: уровень тревожности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня тревожности в выборке 2 (подростки с домашним психологическим насилием).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (фрустрация), среди экспериментальной группы, жертв психологического домашнего насилия



(выборка 2) и среди подростков контрольной группы, которые не были подвержены психологическому домашнему насилию (выборка 1).

Использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

$H_0$ : Уровень фрустрации в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня фрустрации в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием).

$H_1$ : Уровень фрустрации в выборке 1 ниже уровня фрустрации в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{\text{эмп}}=83,5$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

В схематическом варианте результаты (Рисунок 7).

Результат подтверждает справедливость гипотезы  $H_1$ , а именно: уровень фрустрации в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня фрустрации в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (агрессивность) среди подростков, экспериментальной группы, жертв психологического домашнего насилия (выборка 2) и среди контрольной группы подростков, которые не были подвержены психологическому домашнему насилию (выборка 1).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

$H_0$ : Уровень агрессивности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня агрессивности в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье).

$H_1$ : Уровень агрессивности в выборке 1 ниже уровня агрессивности в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=130$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы  $H_1$ , а именно: уровень агрессивности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня агрессивности в выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (ригидность) среди подростков экспериментальной, жертв психологического насилия (выборка 2) и среди подростков контрольной группы, не подвержены психологическому домашнему насилию (выборка 1).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

$H_0$ : Уровень ригидности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) не ниже уровня ригидности выборке 2 (подростки с психологическим домашним насилием).

$H_1$ : Уровень ригидности в выборке 1 ниже уровня ригидности в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=163$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы  $H_1$ , а именно: уровень ригидности в выборке 1 (подростки без психологического домашнего насилия) ниже уровня ригидности в выборке 2 (подростки с психологическим насилием).

### **3. Программа социально-психологической реабилитации подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье**

В современном мире остро стоит проблема насилия в семье, занимает одну из ведущих позиций.

В ходе анализа различных программ реабилитации, нами был сделан вывод, что существует достаточно много социально-психологических реабилитационных программ, которые нацелены на помощь женщинам и подросткам, которые стали жертвами сексуального или физического насилия в семье, а проблемы психологического насилия в семье для лиц подросткового возраста остаются нереализованными.

На сегодняшний момент существуют буквально в единичных экземплярах данные программы реабилитации.

Стоит отметить, что психологическое насилие явление достаточно частое, но при этом чаще всего является скрытым и неосознанным, однако оказывает существенное влияние на развитие личности подростка. В связи с этим существует потребность в разработке данных программ, которые будут опираться на психологические особенности жертв психологического насилия в семье, а также на возрастные особенности субъектов подросткового возраста.

Учет данных особенностей поможет осуществлять социально-психологическую реабилитацию более эффективно и успешно.

**Психологическое насилие** представляет собой влияние на Я-концепцию подростка, в результате которого снижается адаптация в обществе, нарушается интеллектуальное и эмоциональное развитие, а также происходит нарушение индивидуальных и личностных качеств, ухудшается психическое и физическое здоровье человека [22].

В целом мнения исследователей совпадает в том, что результатами пережитого насилия в подростковом возрасте (так называемые «оставленные эффекты травмы») являются нарушения Я-концепции- сексуальные дисфункции, суицидальные намерения, регрессивное поведение, склонность

постоянно анализировать и контролировать ситуацию, низкий уровень самооценки, зависимое поведение, нарушение сна и питания.

Таким образом исследования говорят о том, что факты насилия влияют на все уровни психической жизни человека и оказывают мощнейшее влияние на личность подростка [24].

Ученые склонны выделять особенности поведения и состояния, которые являются маркерами характерными для присутствия психологического насилия и жестокого обращения с детьми и подросткам:

- Привлечение внимания различными в том числе деструктивными способами;
- Постоянное требование заботы, ласки и внимания;
- Скачки настроения, общая подавленность и грустный эмоциональный фон, апатия, депрессия;
- Сложности в установлении контактов со взрослыми и сверстниками, неумение дружить и общаться;
- Деликвентное и девиантное поведение;
- Приступы агрессии и импульсивное поведение;
- Низкая самооценка;
- Неразборчивое дружелюбие, беспорядочные половые связи;
- Регрессивное поведение;
- Трудности в обучении, в понимании материала, низкая успеваемость, медленный темп усвоения знаний;
- Зависимость, пассивность, безынициативность [33].

Любой ребенок или подросток, который был подвергнут пренебрежительному отношению в семье находится в зоне риска и у него присутствуют самодеструктивные тенденции в области поведения, эмоций, которые позже отрицательно влияют на всю дальнейшую жизнь, становятся источниками травмы.

**Цель программы:** социально - психологическая реабилитация подростков, жертв психологического насилия в семье.

В ходе коррекционной работы решаются следующие **задачи**:

- Снижение уровня личной тревоги
- Формирование способности к самоуважению и самопринятию
- Совершенствование способностей отреагирования собственных чувств, позволяющих подростку идентифицировать свои мысли, ощущения и переживания.
- Формирование позитивного образа «Я» и Я-концепции подростка, подвергшемуся психологическому насилию.
- Формирование адекватной самооценки у подростков
- Восстановление чувства собственной значимости и уникальности, собственного достоинства и положительного представления о самом себе и окружающих.
- Снижение уровня психологического и эмоционального напряжения
- Развитие навыков конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками и окружающими людьми.

**Принципы программы:**

Принцип комплексного подхода.

Суть комплексного подхода заключается в том, что обследование нужно осуществлять всестороннее, учитывать всю систему в ее совокупности, с различными элементами и связями, с точки зрения психологических особенностей подростка и осуществления социально-психологической реабилитации стоит охватить не только познавательную деятельность, эмоционально-волевою, интеллектуальную, но и обратить внимание на эмоции, чувства, переживания, овладение навыками и знаниями, общий климат семьи и многие другие аспекты.

Можно сказать, что при осуществлении комплексного подхода нужно рассматривать подростка во всей его индивидуальности и многообразии, включая психологические особенности личности.

Принцип конфиденциальности.

Второй принцип, который на наш взгляд является важным- это конфиденциальность.

Суть его заключается в том, что субъект может чувствовать себя в безопасности, зная, что его личная информация, любые негативные переживания и чувства, истории, которые будут рассказанные в ходе реабилитации не подаются разглашению. Данный принцип помогает создать безопасное терапевтическое пространство, основанное на доверительных отношениях.

Принцип безусловного и безоценочного принятия подростка в целом.

Следующий принцип был разработан К. Роджерсом, который подразумевает такое отношение к клиенту, в ходе которого мы полностью и безоговорочно принимаем другого человека, без оценок и осуждений, принимаем природу подростка, такой какая она есть.

Данный принцип свидетельствует о том, что субъект, обратившийся за помощью может не бояться, что его принципы, ценности и убеждения не будут подвержены осуждению или осмеянию.

**Теоретико-методологическая основой** программы в целом являются культурно-исторический подходы (среди ученых П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) и системно – деятельностный.

Данные методологическая основа на наш взгляд раскрывает цели и задачи исследования и помогает осуществлять эффективную реабилитацию.

Структура состоит из трех частей: вводная часть, основная и заключительная часть.

Каждый блок программы раскрывает одну из задач.

Программа рассчитана на 72 часа. Для более эффективной работы численность в группе должна составлять от 8 до 15 человек.

Программа представлена **тремя блоками:**

1.Ознакомительный

2. Основной

3.Заключительный

Задачи **первого блока:**

- Знакомство участников группы
- Обсуждение правил тренинга и ожиданий участников группы
- Создание безопасной терапевтической доверительной атмосферы

Задачи **второго блока:**

- Развитие уверенности в себе и своих сила
- Формирование адекватной самооценки у подростков
- Снижение уровня психологического и эмоционального

напряжения

- Обучение навыкам расслабления и релаксации
- Снятие эмоционально-психического напряжения
- Снижение уровня тревожности и страха
- Восстановление чувства собственной значимости и

уникальности.

- Восстановление собственного достоинства и положительного представления о самом себе и окружающих.

- Совершенствование способностей отреагирования собственных чувств, позволяющих подростку идентифицировать свои мысли, ощущения и переживания.

- Формирование способности к самоуважению и самопринятию
- Развитие навыков конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками и окружающими людьми.

- Формирование позитивного образа «Я» и Я-концепции подростка
- Развитие сочувствия и сострадания

Задачи **третьего блока:**

- Подведение итогов
- Закрепление навыков, умений

В ходе социально-психологической реабилитации использованы **методы**: арт-терапия, драматизация, наблюдение, танцевально-двигательные упражнения, релаксация, проективные методики и рисуночные тесты, беседы, игры с использованием образов, основанные на импровизированном диалоге, психодрамма.

Также коррекционная деятельность включала в себя и другие методы с элементами танцевально-двигательной и телесно-ориентированной терапии, музыкотерапия, арттерапия.

Анализ эффективности программы показал, что **критериями** осуществления позитивной социально-психологической реабилитации служат следующие параметры:

- планы на будущее и общая осмысленность жизни;
- адекватная самооценка у подростков;
- эмоциональная зрелость;
- чувство самоуважения, самопринятия и собственного достоинства подростка;
- позитивный образ «Я» и Я-концепция субъекта подросткового возраста.
- средний уровень тревожности
- средний уровень ригидности
- средний уровень фрустрированности



### 3.1 Организация и содержание программы

Содержание программы:

№	Тема занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Первое занятие. Знакомство друг с другом.	Знакомство участников группы Обсуждение правил тренинга и ожиданий участников группы Создание безопасной терапевтической доверительной атмосферы	Знакомство Ритуал приветствия Упражнение «Вдохни и выдохни день» Упражнение «Я благодарен» Упражнение «Спираль» Упражнение «Body Jazz Габриэлы Рот (Gabrielle Roth)» Упражнение «Огонь –Лед» Упражнение «Автопортрет» Упражнение «Имя» Упражнение «Волшебный комочек». Упражнение «Биг-бен» Мини-лекция «Способы наладить общение» Ритуал прощания Домашнее задание	5 часов
2	Поверь себе. Поверь в себя.	Развитие уверенности в себе и своих силах Формирование адекватной самооценки у подростков	Ритуал приветствия Обсуждение домашнего задания Упражнение «Я –уникальный» Упражнение «Мне есть чем гордиться» Упражнение «Доброе животное» Упражнение «Автопортрет в полный рост» Упражнение «Ртуть» Упражнение «Улыбающееся	5 часов

			<p>солнышко»</p> <p>Упражнение «Джангл»</p> <p>Упражнение «Стоп-движение»</p> <p>Упражнение «Групповая скульптура»</p> <p>Упражнение «Темп — жанр — скульптура»</p> <p>Лекция с диагностическим тестированием «Я - уникальный»</p> <p>Упражнение «Лепестки цветов»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Домашнее задание</p>	
3	Спокойствие, только спокойствие.	<p>Снижение уровня психологического и эмоционального напряжения</p> <p>Обучение навыкам расслабления и релаксации</p>	<p>Обсуждение домашнего задания</p> <p>Ритуал приветствия</p> <p>Упражнение «Улыбнись, тебе так идет».</p> <p>Упражнение «Предмет по кругу»</p> <p>Упражнение «Импульсы»</p> <p>Упражнение «Марионетки»</p> <p>Упражнение «Актер/Режиссер»</p> <p>Упражнение «Музыкальные инструменты»</p> <p>Упражнение «Способы релаксации»</p> <p>Лекция «Снятие психического и физического напряжения»</p> <p>Упражнение «Дрова»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Домашнее задание.</p>	6 часов
4	Я все могу. Долой тревогу и	Снятие эмоционально-психического	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Обсуждение домашнего задания</p>	8 часов

	страх.	напряжения  Снижение уровня тревожности и страха	<p>Упражнение «Капли дождя»</p> <p>Упражнение «5 ритмов (Волна) Габриэлы Рот»</p> <p>Упражнение «Земля-Небо-Человек»</p> <p>Упражнение «Танец противоположностей»</p> <p>Упражнение «Границы»</p> <p>Упражнение «Ресурсы»</p> <p>Лекция «Невербальные средства общения и способы релаксации»</p> <p>Упражнение «Австралийский дождь»</p> <p>Упражнение «Я все могу»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Домашнее задание</p>	
5	Я уникален. Я достоин.	<p>Восстановление чувства собственной значимости и уникальности.</p> <p>Восстановление собственного достоинства и положительного представления о самом себе и окружающих.</p>	<p>Ритуал приветствия</p> <p>Обсуждение домашнего задания</p> <p>Упражнение «Я самый-самый».</p> <p>Упражнение «Портрет как лучи солнца»</p> <p>Упражнение «Защита вождя краснокожих»</p> <p>Упражнение «Сиамские близнецы»</p> <p>Лекция «Типы слушателей и техники активного слушания»</p> <p>Упражнение «Лучший подарок»</p> <p>Упражнение «Есть ли у меня права?»</p> <p>Мини-лекция «Визуал, аудиал, кинестетик»</p> <p>Ритуал прощания</p>	8 часов

6	Эмоции, переживания и чувства.	Совершенство вание способностей отреагирования собственных чувств, позволяющих подростку идентифицировать свои мысли, ощущения и переживания.	Ритуал приветствия Упражнение «Отомри» Упражнение «Зеркало со сменой скорости» Лекция «Как справляться со своими эмоциями» Тест «Как вы заботитесь о себе» Упражнение «Разговор по душам» Упражнение «Танец с платком» Упражнение «Танец по рисунку» Упражнение «Музыкант и музыкальный инструмент». Упражнение «Я тебя чувствую» Ритуал прощания	8 часов
7	Быть собой прекрасно.	Формирование способности к самоуважению и самопринятию	Ритуал приветствия Упражнение «Привет, сегодня я...» Упражнение «Одиночество/Контакт» Упражнение «Заклинатель дождя» Игра «Мой портрет глазами группы» Игра «Я знаю, что тебе приснилось» Упражнение «Карта» Упражнение «Комплименты» Ритуал прощания Домашнее задание	8 часов
8	Я люблю общаться.	Развитие навыков конструктивн	Ритуал приветствия. Обсуждение домашнего задания	8 часов

		ого общения и взаимодействия со сверстниками и окружающим и людьми.	<p>Упражнение «Движения»</p> <p>Игра «Белые маги-черные маги»</p> <p>Игра «Катастрофа в пустыне»</p> <p>Игра «Ищу друга»</p> <p>Работа с сольным танцем</p> <p>Медитация «Судно, на котором я плыву»</p> <p>Игра «Коллективный счет»</p> <p>Упражнение «Коллективное дело»</p> <p>Упражнение «Диалог»</p> <p>Ритуал прощания</p>	
9	Я способен к состраданию	<p>Формирование позитивного образа «Я» и Я-концепции подростка</p> <p>Развитие сочувствия и сострадания</p>	<p>Ритуал приветствия.</p> <p>Упражнение «Кто мы?»</p> <p>Упражнение «Такие разные»</p> <p>Упражнение «Танец имени»</p> <p>Упражнение «Танец четырех стихий»</p> <p>Беседа о способностях</p> <p>Коллективный коллаж «Мир добра и понимания»</p> <p>Сочинение «Чем я могу помочь другим» с обсуждением</p> <p>Упражнение «Понимаю тебя»</p> <p>Упражнение «Мы вместе»</p> <p>Упражнение «Скульпторы»</p> <p>Ритуал прощания</p> <p>Домашнее задание</p>	8 часов.
10	Заключитель	Подведение	Ритуал приветствия.	8 часов

	ьное	итогов Закрепление навыков, умений	Беседа «Чем я уникален?» Упражнение «Никто не знает» Упражнение «Я могу сказать» Предоставление самоотчета о программе с обсуждением Обсуждение домашнего задания Упражнение «Электрошокер» Упражнение «Я – есть Я» Подведение итогов программы Ритуал прощания.	
--	------	---	---	--

Подробное описание программы представлено в *Приложении 5*.

### **3.2 Анализ результатов апробации**

Результаты апробации программы нами представлены в следующем виде.

В ходе апробации была поставлена цель программы: социально - психологическая реабилитация подростков, жертв психологического насилия в семье, которая была эффективно и успешно достигнута.

Об эффективности программы можно судить по следующим критериям:

- У подростков появились планы на будущее и общая осмысленность жизни;
- Была сформирована адекватная самооценка;
- Появилось чувство самоуважения, самопринятия и собственного достоинства подростка;
- Был сформирован позитивный образ «Я» и Я-концепция.
- Частично достигнут средний уровень тревожности
- Средний уровень ригидности

Также в ходе проведения программы по реабилитации были получены рефлексивные отзывы и отчёты результатах программы в целом, так и об отдельных занятиях. (*Приложение 4*).

Удалось добиться желательного результата с точки зрения динамики, однако уровень тревожности и чувство самоуважения и самопринятия и собственного достоинства был сформирован частично, ряду подростков требуется индивидуальное психологическое консультирование с целью работы над симптомокомплексом.

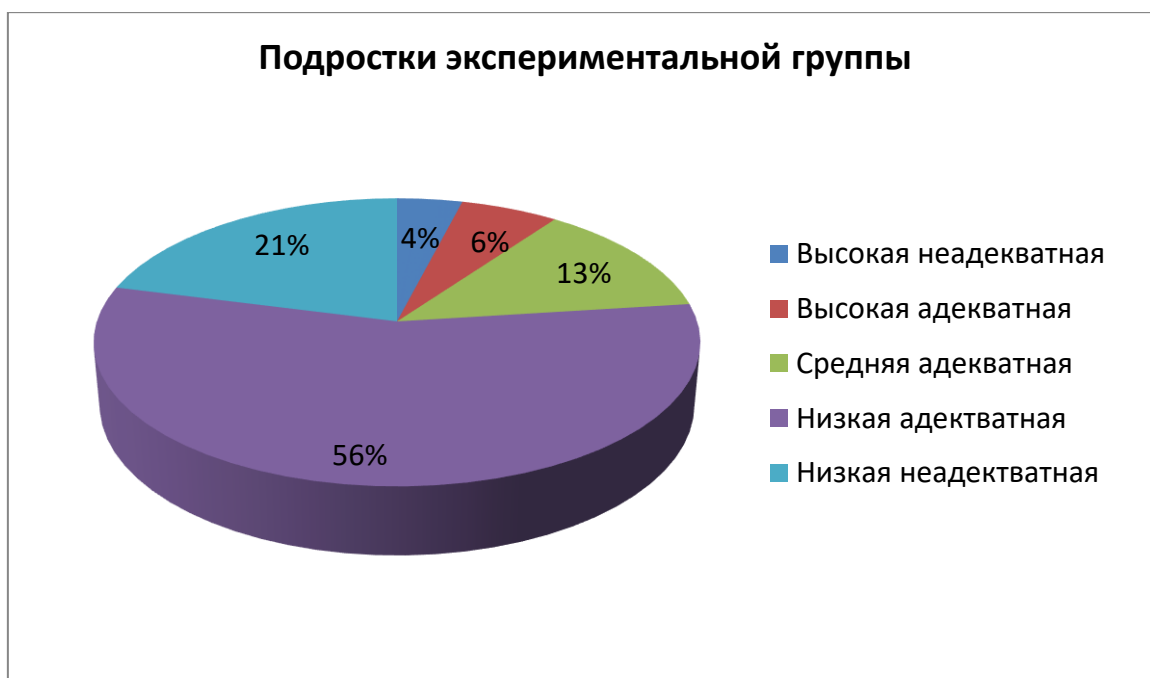
Нами была проведена повторная диагностика подростков контрольной группы входная и выходная диагностика с целью проверки эффективности программы, и получены результаты по трём методикам, приведённые ниже.

#### **1. Методика исследования самооценки С. А. Будасси**

Были произведены два замера на подростках контрольной группы, до проведения социально- психологической реабилитации и после.

До проведения программы по реабилитации были получены результаты:

**Диаграмма 7**



После проведения реабилитации результаты:

**Диаграмма 8**





Высокая неадекватная самооценка – **4%** представлена у подростков контрольной группы.

Данная группа склонно завышено оценивать свои возможности и способности, высокий уровень притязаний и ожиданий, чаще ставят перед собой настолько высокие и недостижимые цели, которые не могут потом осуществить, не умеют дробить цель на мелкие задачи, уровень возможностей, притязаний не соответствует их реальному уровню. Они чрезмерно самоуверены, они не склонны планировать и оценивать результаты своей деятельности, рефлексия слаборазвитая, все что они делают всегда выглядит в их глазах хорошо и идеально и не может быть подвергнуто критике или осмеянию. Часто у них низкий уровень критичного мышления, они боятся ошибок, не умеют планировать свою деятельность, выслушивать критику и совершенствовать маленькими шагами результаты своей деятельности.

Высокая адекватная самооценка – **20%** представлена у детей подросткового возраста контрольной группы.

Данные подростки в группе склонны иметь чуть более адекватные и реальные представления о своих особенностях, склонностях и возможностях, однако они точно также болезненно и критично относятся к критике, есть склонность быть во всем идеальными и не совершать ошибок. Они добиваются высоких целей, у них очень высокие ожидания от себя и других людей, завышают свои возможности, однако их мышление уже не такое критичное, более высокий уровень обобщения и рефлексии, способны иногда дробить цели и задачи на более мелкие шаги, высоко оценивают себя и свой статус в обществе.

Средняя адекватная самооценка – **45%** представлена у подростков контрольной группы.

Данные подростки благоприятно относятся к себе и окружающим, знают свои положительные особенности и недостатки, уважают и воспринимают себя как интересную, полноценную, глубокую с

индивидуальными особенностями и склонностями личность, способную к самосовершенствованию и самореализации.

Данная группа людей имеет дифференцированное представление о своих возможностях, способностях, знаниях и навыках, способна к высокому уровню рефлексии.

Подростки данной группы демонстрируют такие качества как оптимизм, жизнестойкость, уравновешенность, целеустремленность, уверенность в себе и своих силах, умение анализировать различные ситуации и выбирать благоприятное решение. Относятся к критике как к возможности саморазвития и самосовершенствования, открыты, оптимистичны, эмоционально стабильные, принимают обратную связь от других людей с радостью, активны, имеют богатый жизненный опыт

Низкая адекватная самооценка – **21%** представлена у подростков данной выборки.

Подростки в данной группе имеют слабое представление о себе и своих возможностях, они склонны делать акцент на своих негативных качествах, не замечая своих преимуществ и положительных сторон личности.

Чаще всего они пассивны и закрыты, имеют трудности с коммуникацией и общением, у них выражено депрессивное состояние и низкий эмоциональный фон, критично относятся к себе и окружающим.

В их проявлениях зачастую присутствует неуверенность, им сложно отстаивать свое мнение и высказывать мысли, делиться переживаниями и чувствами.

При возникновении конфликтов склоны чаще выбирать позицию наблюдения или избегания, трудно переживают ситуации стресса, неудач, не умеют конструктивно воспринимать критику и самосовершенствоваться.

Гипертрофированно недовольны собой, часто оказываются из - за этого в ситуации неприятия.

Низкая неадекватная самооценка – **10%** представлена у детей подросткового возраста контрольной группы.

Для подростков данной группы характерно полное неприятие и отвержение себя как личности, ощущение неполноценности, недовольство собой и своей жизнью, постоянная критика, обвинение себя и других людей, конфликтные отношения с окружающими, не умеют выстраивать гармоничные отношения.

Чаще всего такие люди пассивны, ни в чем не участвуют, стараются жить, как придется, ставят не глобальные и легко достижимые цели, стараются лишний раз не принимать участие в той или иной деятельности, используя мотив «избегания неудачи», трудно переживают критику в свой адрес.

Их характеризует тревожность, зависимость, недовольство собой, неполноценность и ощущение себя никчемным, неуверенность, спады настроения, сниженный эмоциональный фон и критичность.

Они часто проводят время в одиночестве, много молчат и сердятся, находятся в изоляции от общества, у них мало друзей и товарищей, во всех они склонны видеть неприятелей и обидчиков, часто находятся в состоянии стресса и апатии, жизнь их мало радует, им ничего не хочется делать.

Таким образом, в выборке представлены респонденты в основном со средней адекватной самооценкой – **45%**.

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (самооценка) среди детей подросткового возраста, которые являются жертвами психологического насилия в семье после проведения программы реабилитации (выборка 1) и подвержены психологическому насилию в семье до программы реабилитации (выборка 2) и подростки.

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>:** Уровень самооценки в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до программы реабилитации не ниже уровня самооценки в выборке 1 (подростки с психологическим насилием в семье после реабилитации))

**H<sub>1</sub>:** Уровень самооценки в выборке 2 ниже уровня самооценки в выборке 1

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=231$ , которое находится в зоне значимости при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>0</sub>**, а именно: самооценка в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье после реабилитации) не ниже уровня самооценки в выборке 1 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации).

## **2. Проективная методика «Человек под дождём»**

Проективная методика проводилась два раза до и после проведения реабилитационной программы, были получены следующие результаты.

До проведения программы:

На рисунках у подростков экспериментальной группы можно заметить совершенно иную картину, так **10%** – испытывают радостное состояние, **89%** находятся в состоянии апатии и подавленного настроения. Нейтрального состояния в трудной ситуации испытывают **6%** детей экспериментальной группы.

Также стоит отметить выражение лица на рисунке, чаще всего подростки-жертвы психологического насилия в семье **71%** изображают своих героев с грустным выражением лица, а подростки, которые не были подвержены насилию в семье, лишь в **23%** изображают своего персонажа грустным или с плохим настроением. Грустное лицо может говорить о том эмоциональном состоянии, которое сейчас испытывает данный респондент, а также о том, что у подростков отсутствуют защитные механизмы, которые помогают справляться им с трудной жизненной ситуацией (Рис. 1,2).

Также можно обратить внимание и на другие дополнительные детали, например, плащ, зонт или иные приспособления могут быть проанализированы нами с точки зрения защитных механизмов подростка.

Можно отметить, что на рисунках экспериментальной группы (подростков с психологическим насилием в семье) часто можно встретить зон или головной убор - **57%**, среди подростков контрольной группы данный элемент встречается лишь в **34%** рисунков.

Очень большой зонт означает, зависимость от другого человека, желание получать внимание, заботу, поддержку, помощь в трудных жизненных ситуациях у более старших и опытных (*Рис.4*).

Также можно отметить штрихи и нажим, если рисунок выполнен со слабым нажимом, то чаще всего это говорит о том, что человека присутствует низкий уровень самооценки, тревожность и неуверенность.

В экспериментальной группе данный признак можно отметить у **78%** подростков, и лишь в **42%** респондентов контрольной группы.

Таким образом, можно рассматривать множество деталей, которое помогают раскрывать психологические особенности жертв психологического насилия в семье.

Нами была сформирована структура объединения различных деталей в единые симптомокомплексы, которые более точно и эффективно позволяют интерпретировать полученные результаты и выделять психологические особенности жертв психологического насилия в семье (*Таблица 2*).

Нами были выделены следующие детали, которые можно отнести к определенному симптомокомплексу: тревожность, благоприятная ситуация, чувство неполноценности, зависимость, депрессивность, эмоциональная холодность, недоверие к себе.

Таким образом, можно создать информативную таблицу на основании полученных данных и высчитать в процентом соотношении наличие определенных, симптомовкомплексов, которые наиболее точно соответствуют

психологических особенностям жертв психологического насилия в семье (Таблица 1).

Результаты представлены в виде гистограммы.

**Симптомокомплекс в проективной методике «Человек под дождем»**

**Диаграмма 9**



Следующий замер проводился после проведения программы и существенно отличался от предыдущего:

На рисунках у подростков после программы реабилитации **65%** – радостное состояние, **21%** подростков испытывают подавленное состояние. Нейтрального состояния в трудной ситуации испытывают – **18%** детей подросткового возраста после программы реабилитации.

Результаты представлены в виде гистограммы.

## Симптомокомплекс в проективной методике «Человек под дождём»

Диаграмма 10



Из диаграммы мы можем сделать вывод, что, симптомокомплекс «Благоприятная ситуация» характерен для **53%** подростков контрольной группы.

Симптомокомплекс «Благоприятная ситуация» говорит о том, что подростки имеют силы и ресурсы справляться с трудными жизненными ситуациями, они уверены в себе и ощущают себя достаточно защищенными, психологический климат семьи является теплым и благоприятным для развития личности.

Симптомокомплекс «Чувство неполноценности» характерен для **16%** детей подросткового возраста.

Данный симптомкомплекс указывает на то, что в целом подростки недовольны собой, своей жизнью, статусом в коллективе, их не устраивает уровень достижений в различных видах деятельности. Он часто скованные и

закрытые, не умеют занимать лидирующие позиции, быть в центре внимания, гордиться собой и своими достижениями. Склоны заниматься рефлексивным анализом, с целью найти свои недостатки и худшие проявления, достаточно изолированы от общественной деятельности, часто проявляются как пассивные наблюдатели, не видят своей уникальности.

**17%** подростков контрольной группы характеризуют для себя симптомокомплекс «Тревожность».

Данный симптомокомплекс указывает на то, что человек имеет высокий уровень нервного напряжения, ему очень тяжело расслабиться и начать выполнять определенную деятельность, данный подросток не умеет контролировать себя в стрессовых ситуациях, это проявляется в трудности социализации и адаптации к новым условиям, страх неизвестного и иных ситуаций вызывает резкое напряжение и тревогу. Часто такие люди боятся опаздывать, совершать ошибки, сделать что-то неправильно, когда все идет не по плану.

Симптомокомплекс «Эмоциональная холодность» отмечается у **2%** подростков контрольной группы.

Эмоциональная холодность проявляется в том, что респонденты склоны держать в себе все проявления эмоций разного спектра, не показывать своих истинных чувств, они реагируют примерно одинаково на все ситуации, чаще демонстрируя безучастность и не заинтересованность, как будто бы им все равно, что, как и с кем происходит.

На жизненные ситуации чаще всего возникает хладнокровная, без эмоциональная и поверхностная реакция.

**3%** подростков контрольной группы испытывают симптомокомплекс «Зависимость».

Симптомокомплекс «Зависимость» указывает на желание подчиняться взрослым и авторитетным лицам, желание получать постоянную поддержку и защиту других людей, ориентироваться на чужое мнение,



ценности и идеалы, потребности других людей и полностью соответствовать ожиданиям, которые возлагают другие люди.

Симптомокомплекс «Недоверие к себе» определяется **6%** подростков контрольной выборки.

Для подростков с данными особенностями характерно во всем сомневаться, чувство неполноценности, страх одиночества, сомнение в собственных мыслях, чувствах, переживаниях, потребностях.

Неумение ставить и определять собственные цели и задачи, планы на будущее, склонность во всем сомневаться, неуверенность в своих силах.

Симптомокомплекс «Депрессивность» характерен для **3%** подростков данной выборки и указывает на то, что чаще всего респонденты находятся в состоянии апатии, у них выражены негативные мысли и чувства, часто плохое настроение и самочувствие, выраженное нежелание совершать какую-либо деятельность, утрачен интерес к жизни и познанию.

Таким образом, анализ проективной методики «Человек под дождем» стал эффективным инструментом для определения основных психологических особенностей жертв психологического насилия в семье.

Нами была представлена факторная структура психологических особенностей жертв психологического насилия по методике «Человек под дождем» с точки зрения следующих факторов:

«Чувство неполноценности», «Эмоциональная холодность», «Благоприятная ситуация», «Депрессивность», «Тревожность», «Зависимость», «Недоверие к себе».

1. Первый фактор – «Благоприятная ситуация», описывающий 12,58% всех дисперсий включает следующие переменные: «социальный интеллект» ( $r = -0,83, p = 0,01$ ) «удовлетворенность уверенностью в себе» ( $r = 0,74, p = 0,01$ ).

2. Второй фактор – «Тревожность», описывает 75,21% всех дисперсий, включает следующие переменные: «уровень самооценки» ( $r = -0,78, p = 0,01$ ), «застенчивость» ( $r = 0,79, p = 0,01$ ), «неудовлетворённость собой» ( $r = -0,76, p = 0,01$ ) и «самооценка внешности» ( $r = 0,89, p = 0,01$ ),

3. Третий фактор – «Чувство неполноценности», описывает 68,48% от всех дисперсий, включаются следующие переменные: «зависимость» ( $r = -0,85, p=0,01$ ) и «чувство вины» ( $r=0,75, p=0,01$ ).

4. Четвертый фактор – «Зависимость» описывает 70,25% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «отсутствие собственного мнения» ( $r=-0,85, p=0,01$ ), «неуверенность в своих силах» ( $r=-0,75, p=0,01$ ).

5. Пятый фактор – «Эмоциональная холодность» описывает 45,61% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «ригидность» ( $r=0,87, p=0,01$ ), «изоляция от общества» ( $r=0,66, p=0,01$ ).

6. Шестой фактор – «Депрессивность» описывает 78,25% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «преобладание негативного в самооценке» ( $r=-0,88, p=0,01$ ), «хроническая подавленность настроения» ( $r=-0,79, p=0,01$ ),

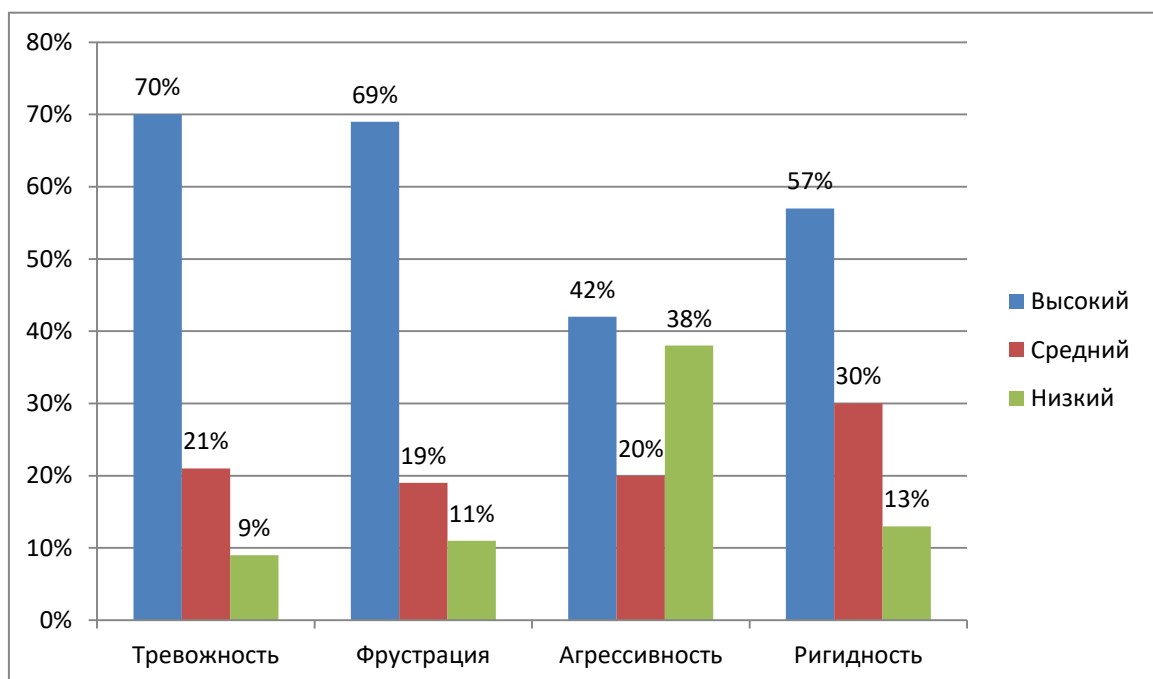
7. Седьмой фактор – «Недоверие к себе» описывает 76,21% от всех дисперсий, включает следующие переменные: «отсутствие самоконтроля» ( $r=0,79, p=0,01$ ), «эмоциональная незрелость» ( $r=0,84, p=0,01$ ).

### 3. Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста

Методика проводилась дважды до проведения программы и после.

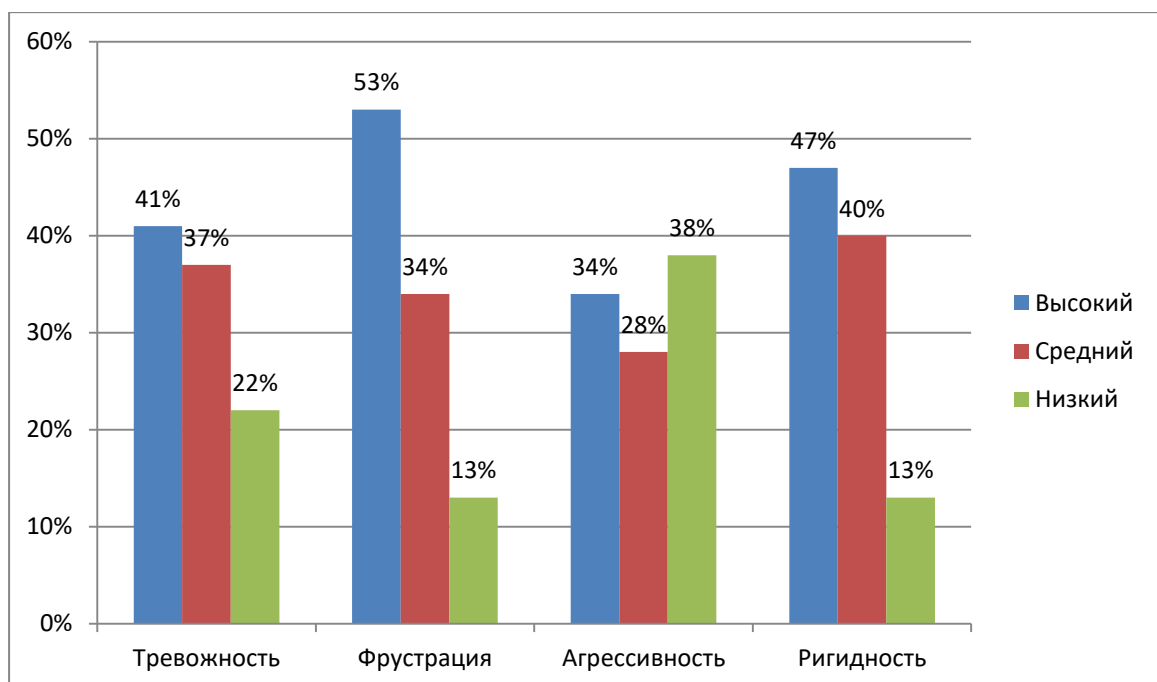
До проведения реабилитации были получены следующие результаты:

**Гистограмма 7**



После проведения реабилитации были получены существенно другие показатели:

Гистограмма 8



Среди экспериментальной группы **41%** подростков имеют высокий уровень тревожности.

Данные респонденты часто находятся в состоянии тревоги, их отличает малая общительность, повышенная возбудимость, неумение управлять своим эмоциональным состоянием, сложность реакции при стрессовых ситуациях, неумение расслабляться и низкий уровень адаптации в новых или незнакомых ситуациях.

**37%** подростков экспериментальной группы имеют средний уровень тревожности.

Данную группу можно характеризовать как эмоционально уравновешенную, способную контролировать свои эмоции и поведение в привычных ситуациях, однако эпизодически у них может возникать ощущение тревоги, в случаях невозможности контролировать ситуацию, однако данные проявления являются достаточно незначительными.

**22%** респондентов контрольной группы характерен низкий уровень тревожности.

Данный круг людей склонен управлять своими эмоциональными проявлениями, почти во всех жизненных ситуациях, однако можно сказать, что данные подростки весьма отстраненно и порой холодно могут реагировать на различные стрессогенные ситуации, сохраняя полное самообладание и хладнокровие.

2. **53%** подростков экспериментальной группы имеют высокий уровень фрустрации.

Их можно охарактеризовать как респондентов с пассивной жизненной позицией, чаще всего обладающие низким уровнем самооценки, страх новых ситуации и неизвестности, общий сниженный эмоциональный фон, наличие депрессивных состояний, пониженное настроение.

Средний уровень фрустрации характерен **34%** детей подросткового возраста экспериментальной группы.

Данные респонденты имеют различные трудности в своей жизни, однако чаще нацелены на результат и достижения, поэтому мелкие неудачи не вызывают у них отрицательные эмоции, стараются концентрироваться на положительных моментах.

Низкий уровень фрустрации имеют **13%** респондентов экспериментальной группы.

Чаще такие подростки имеют адекватную самооценку, умеют преодолевать трудности, не застревают на неудачах, однако имеют несколько низкий уровень тревожности, чаще ведут себя слегка отстраненно и эмоционально не включаются.

3. **34%** подростков контрольной группы имеют высокий уровень агрессивности.

Подростки данной группы агрессивны, не умеют контролировать собственное поведение и эмоции, часто становятся агрессорами и инициаторами различных конфликтов и скандалов, возбудимы, сердиты и агрессивны, имеют трудности в общении с людьми и трудно контролируют собственные эмоциональные проявления.

**28%** подростков имеют средний уровень агрессивности.

Респонденты данной группы могут выдерживать эмоциональный напор, лучше контролируют собственное поведение, могут избегать трудных ситуаций и нарастающих напряжений.

**38%** подростков экспериментальной группы имеют низкий уровень агрессивности.

Для них характерно умение полностью контролировать собственное поведение хладнокровие, однако постоянный контроль поведения может привести к тому, что они не высказывают собственного мнения в конфликтных ситуациях, стороной обходят конфликты и споры.

4. Среди подростков экспериментальной группы – **47%** имеют высокий уровень ригидности.

Данную группу подростков можно охарактеризовать как достаточно устойчивую личность, которая обладает неизменностью убеждений, взглядов, потребностей, обладает не гибкой формой поведения и не умеют подстраиваться и перестраивать собственную деятельность в процессе изменяющихся условий.

Среди респондентов-**40%** имеют средний уровень ригидности.

Данную группу можно охарактеризовать как личность, умеющую подстраиваться под изменяющиеся условия среды, частичная гибкость поведения, с опорой на собственные убеждения и ценности, возможность варьировать собственное поведение исходя из ситуации.

**13%** подростков экспериментальной группы имеют низкий уровень ригидности.

Данная группа может быстро реагировать в условиях изменений, гибкое поведение, однако существует не хватает опоры на собственные убеждения и ценности.

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (тревожность) среди подростков экспериментальной группы, которые являются жертвами психологического

насилия в семье после проведения реабилитации (выборка 1) и до проведения реабилитации (выборка 2).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>:** Уровень тревожности в выборке 1 не ниже уровня тревожности выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации),

**H<sub>1</sub>:** Уровень тревожности в выборке 1 ниже уровня тревожности в выборке 2

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=154$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень тревожности в выборке 1 (жертвы насилия в семье после проведения реабилитации) ниже уровня тревожности в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (фрустрация) среди подростков экспериментальной, которые являются жертвами психологического насилия в семье после проведения реабилитации (выборка 1) и экспериментальной группы до проведения реабилитации (выборка 2).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>:** Уровень фрустрации в выборке 1 (жертвы насилия в семье после проведения реабилитации) не ниже уровня фрустрации выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации)

**H<sub>1</sub>:** Уровень фрустрации в выборке 1 ниже уровня фрустрации в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=126,8$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень фрустрации в выборке 1 (жертвы насилия в семье после проведения реабилитации) ниже уровня фрустрации в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации).

Нами был проведен математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (агрессивность) среди подростков экспериментальной после проведения реабилитации (выборка 1) и до проведения реабилитации (выборка 2).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>**: Уровень агрессивности в выборке 1 (жертвы насилия в семье после проведения реабилитации) не ниже уровня агрессивности выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации)

**H<sub>1</sub>**: Уровень агрессивности в выборке 1 ниже уровня агрессивности в выборке 2

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=227$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень агрессивности в выборке 1 (жертвы насилия в семье после проведения реабилитации) ниже уровня агрессивности в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации).

Нами был проведён математический анализ с целью выявления различий в уровне исследуемого признака (ригидность) среди подростков



после проведения реабилитации (выборка 1) и среди детей подросткового и до проведения реабилитации (выборка 2).

Был использован U-критерий Манна-Уитни.

Мы проверяем две гипотезы:

**H<sub>0</sub>:** Уровень ригидности в выборке 1(жертвы насилия в семье после проведения реабилитации) не ниже уровня ригидности выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации)

**H<sub>1</sub>:** Уровень ригидности в выборке 1 ниже уровня ригидности в выборке 2.

В результате статистической обработки по U-критерию Манна Уитни было получено значение  $U_{эмп}=158$ , которое находится в зоне значимости. Это значение было получено на уровне статистической достоверности при  $p \leq 0,01$ .

Результат подтверждает справедливость гипотезы **H<sub>1</sub>**, а именно: уровень ригидности в выборке 1(жертвы насилия в семье после проведения реабилитации) ниже уровня ригидности в выборке 2 (подростки с психологическим насилием в семье до реабилитации).

Таким образом, мы можем говорить о том, что программа социально-психологической реабилитации была эффективной, так как в ходе программы была достигнута цель и задачи:

**Цель программы:** социально - психологическая реабилитация подростков, жертв психологического насилия в семье.

В ходе коррекционной работы решаются следующие **задачи**:

Снижение уровня личной тревоги

- Формирование способности к самоуважению и самопринятию
- Совершенствование способностей отреагирования собственных чувств, позволяющих подростку идентифицировать свои мысли, ощущения и переживания.

- Формирование позитивного образа «Я» и Я-концепции подростка, подвергшемуся психологическому насилию.

- Формирование адекватной самооценки у подростков
- Восстановление чувства собственной значимости и уникальности, собственного достоинства и положительного представления о самом себе и окружающих.
- Снижение уровня психологического и эмоционального напряжения
- Развитие навыков конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками и окружающими людьми.

Мы можем говорить об эффективности программы по реабилитации исходя из критериев:

- планы на будущее и общая осмысленность жизни;
- адекватная самооценка у подростков;
- эмоциональная зрелость;
- чувство самоуважения, самопринятия и собственного достоинства подростка;
- позитивный образ «Я» и Я-концепция субъекта подросткового возраста.

## **Заключение**

Таким образом, в ходе нашего исследования была рассмотрена проблема социально- психологической реабилитации подростков, которые были подвержены психологическому насилию в семье.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, содержит библиографию из 35 наименований, 18 приложений. Объем работы составляет 277 страниц. В работе результаты исследования отражены в 18 диаграммах, 11 таблицах, 7 рисунках.

В первой главе было раскрыто теоретико-методологические обоснование реабилитации подростков подвергшихся психологическому насилию в семье, а именно: история развития семьи как системы, анализ понятия насилия и разных форм насилия, домашнее насилие, психологического насилия в семье как феномен, исследования психологических особенностей жертв психологического насилия в семье, а также анализ подходов в отечественной и зарубежной практике как основа для программ социально-психологической реабилитации.

Во второй главе нами было представлено эмпирическое исследование психологических особенностей подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье с помощью различных методов и методик.

В третьей главе была разработана и апробирована программа социально-психологической реабилитации подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье.

Входная и выходная диагностика, подкрепленная математической статистикой, свидетельствуют об эффективности и результативности программы по реабилитации подростков, подвергшихся психологическому насилию в семье.

В ходе исследовательской работы мы опирались на определение психологического насилия в семье А.Ю. Егорова и О.Г. Фрейдмана, которые рассматривали данное определение как влияние на Я-концепцию человека, изменяющее её в негативную сторону, результатом которого являются

нарушения развития его индивидуальных, личностных качеств, эмоционального и интеллектуального развития, адаптация в социуме, психические заболевания [27].

Нами было рассмотрено определение жертв насилия следующим образом, В.Е. Христенко предлагает, как сторона взаимодействия, которая утратила значимые для себя ценности и возможность высказывать собственное мнение. В процессе воздействия на него другого человека или группы людей, определенного обстоятельства или события [34].

В ходе исследования был соблюден объект и предмет исследования:

**Объект исследования:** психологическое насилие в семье

**Предмет:** психологические особенности жертв-подростков, подвергшихся насилию в семье как основа для создания и апробации социально-психологической программы реабилитации.

Была учтена и достигнута **цель** исследования:

Рассмотреть и изучить психологические особенности субъектов подросткового возраста жертв психологического насилия в семье и разработать программу реабилитации.

Была подтверждена **гипотеза:**

При учете психологических особенностей подростков-жертв, подвергшихся насилию в семье, социально-психологическая реабилитация будет осуществляться наиболее эффективно.

А также нами были достигнуты следующие **задачи:**

1. Систематизирован, проанализирован и обобщен теоретический материал и результаты исследований, связанных с социально-психологической реабилитацией подростков, которые были подвержены психологическому насилию в семье.

2. Исследованы психологические особенности подростков-жертв насилия в семье.

3. Разработана, осуществлена и апробирована социально-психологическая программа реабилитации подростков, подвергшихся

психологическому насилию в семье, с учетом их основных психологических особенностей.

Таким образом, мы можем говорить о том, что данное исследование было проведено на достойном уровне.

## Список литературы

1. Алексеева И.А. Жестокое обращение с ребенком. Причины. Последствия. Помощь. М.: Генезис, 2010. 256 с.
2. Барановский Н.А. Введение в виктимологию: учебно-методическое пособие / Н.А. Барановский. – Мн.: «БИП–С», 2002. – 120 с.
3. Белов В.Г., Парфенов Ю.А., Дробышевская Г.В., Коротенкова Р.Г. Психологические особенности подростков, подвергающихся жестокому обращению в семье // Учёные записки. 2011. №12(82).
4. Борисов П. «Я не могу дышать» Премьера англоязычной песни PussyRiot, посвященной полицейскому насилию // Медуза: сетевая газета, 2015. URL: <https://meduza.io/feature/2015/02/18/ya-ne-mogu-dyshat> (дата обращения: 20.02.2015).
5. Бумаженко Н.И. Виктимология: учебно-методическое пособие. Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010.
6. Основы социально-педагогической виктимологии: учебное пособие для студентов факультета социальной педагогики и психологии / сост. Н.И. Бумаженко. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2010 – 135 с.
7. Бурлакова Н.С., Самойлова Т.Г. Особенности самосознания мальчиков дошкольного возраста с опытом длительного внутрисемейного насилия. МГУ им. М.В.Ломоносова, 2010.
8. Вдовина М.В. Межпоколенные конфликты в современной российской семье // Социологические исследования. 2010. №1. С. 102-104.
9. Гомжина Е.А. О психологических механизмах противоправного поведения несовершеннолетних // Вестник Рос. Воен.-мед. акад. – 2008. №4.
10. Горшкова И.Д., Шурыгина И.И. Насилие над жёнами в российских семьях, М.: 2010.
11. Грэхем Х., Гур Т., Психология насилия в семье, М., 2010.
12. Даудова Д.М. О проблеме насилия над подростками в семье в современной отечественной психологии // Армия и общество. 2013. №3(35).

13. Денисов В.В. Марксистская теория насилия в интерпретации современной философской мысли // Библиотека Коммари: сайт. 1997. URL: [http://aleksandr-kommari.narod.ru/denisov\\_marksizm\\_i\\_nasilije.htm](http://aleksandr-kommari.narod.ru/denisov_marksizm_i_nasilije.htm) (дата обращения: 23.02.2015)
14. Ениколопов С.Н. Психологические проблемы семейного насилия // Тезисы второй всероссийской научной конференции «Психологические проблемы современной российской семьи». В 3-х частях. Часть 2. М., 2010.
15. Ерусланова Р.И., Милюхин К.В. Насилие в семье. М.: Дашков и К°, 2010.
16. Женский институт «Энвила: Женщина. Общество. Образование» // Материалы 13 международной научно-практической конференции 17 декабря 2010 г. Минск, 2010.
17. Забелина Т. Ю. Домашнее насилие в отношении женщин: государственная проблема или «личное дело»? // Женщина в российском обществе. 2008. №4. С. 77-85.
18. Зиновьева Н.О., Михайлова Е.Ф. Психология и психотерапия насилия. Ребёнок в кризисной ситуации. СПб, 2010.
19. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. – М.: Эксмо, 2010 – 1008 с.
20. Мудрик А.В. Общение в процессе воспитания: учебное пособие /А.В. Мудрик. – М.: Педагогическое общество России, 2001.
21. Одинцова М.А. Психологические особенности виктимной личности // Вопросы психологии, 2012. С. 59–68.
22. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковый словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений / Российская академия наук. Институт русского языка им. В. В. Виноградова. — 4-е изд., дополненное. — М.: Азбуковник, 1999. — 944 с. — ISBN 5-89285-003-X.
23. Возрастная и педагогическая психология: учеб.пособие для студентов педагогических институтов; под ред. А.В.Петровского. – М., 1973.

24. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: уч. пособие. — Самара: Летопись, 2010. — 458 с.
25. Рысев А., Артеменко Г. Насилие в семье: статистика и проблематика // Cogita!ru:сайт, 2010. URL: <http://www.cogita.ru/news/otchety/nasilie-v-seme-problematika-i-statistika> (дата обращения: 07.02.2015).
26. Солодников В.В. Социально-психологическая и социологическая парадигмы в исследовании семьи // Социологические исследования. 1994. №4.
27. Сошникова И.В. Насилие в семье как социальная проблема. Екатеринбург: Изд-во УрГУ, 2011. С. 118–123.
28. Сошникова И.В. Насилие в семье в современной России: социологический анализ: автореф. дис. ... канд. социол. наук. Екатеринбург, 2011.
29. Сухов А.Н. Социальная психология безопасности: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Академия, 2010 — 256 с.
30. И.А. Фурманов. Насилие над детьми: сходство и различие психологических последствий // Теоретические и прикладные аспекты кризисной психологии: Сб. науч. трудов. — Мн.: НИО, 2011.
31. Хассен С. Освобождение от психологического насилия. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2001. — 400 с.
32. ХельвеКазе. Насилие в близких отношениях. Таллин, 2010.
33. Хиббард Р. Э., Сандерс Дж. Б. Невнимательное и жестокое обращение с детьми. // Стоматология детей и подростков. М., 2003.
34. Христенко, В.Е. Психология поведения жертвы. — Ростов н/Д: «Феникс», 2010 — 416 с.
35. Ярская-Смирнова Е.Р. Социальная политика и социальная работа: гендерные аспекты. — М.: РОССПЭН, 2004. — 292 с. — С. 223.



## Приложение 1

### Анкета "Жертвы домашнего насилия свидетельствуют..."

Уважаемые участники! Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты.

Мы привыкли считать насилием изнасилование и избиение. И нам кажется, что все соглашаются - это насилие. А вот когда женщину или девушку систематически унижают, принуждают делать то, что вызывает страх, унижают достоинство, это - насилие или нет?

Дайте, пожалуйста, определение насилия в семье.

Это - когда... \_\_\_\_\_

Подчеркните, пожалуйста, те виды насилия, которые Вы испытали или продолжаете испытывать в своей семье.

Физическое (побои, издевательства); изнасилование; сексуальное насилие (принуждение);

экономический контроль;

психологическое (манипулирование, обвинения, формирование чувства вины, моральное давление и др.);

эмоциональное (оскорбления, грубая брань);

вербальное (словесное);

насилие по национальному признаку;

насилие на религиозной почве.

Назовите, пожалуйста, возраст, когда Вы испытали на себе акты насилия:

в детстве \_\_\_\_ /количество лет/; в юности \_\_\_\_; в зрелости \_\_\_\_

Происходит ли это в настоящем?

Да Нет

Как часто?

Часто Иногда Никогда

Назовите, по Вашему мнению, наиболее эффективные средства предотвращения насилия в семье: \_\_\_\_\_

**Проективная методика «Человек под дождём» Е.А Романова, Т.И Сытько, О. Ф. Потемкина**

Уважаемый респондент, ознакомьтесь, пожалуйста, внимательно с инструкцией!

1. Нарисуй человека.
2. После нарисуй человека под дождём.
3. Ответь на вопросы.

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

- Что ему больше всего хочется сделать?
- Дождь пошел неожиданно или согласно прогнозу?
- Человек был готов к тому, что пойдет дождь, или для него это неожиданность?
- Любите ли Вы дождь?
- Если да — почему?
- Если нет — почему?
- Если человеку под дождем плохо, то чем ему можно помочь?

### Методика исследования самооценки С. А. Будасси

#### Стимульный материал:

Слова, обозначающие отдельные качества личности : аккуратность, беспечность, вдумчивость, вспыльчивость, гордость, грубость, доброта, жадность, жизнерадостность, завистливость, застенчивость, злопамятность, искренность, капризность, легкоеверие, мечтательность, нежность, непринужденность, нерешительность, несдержанность, обидчивость, осторожность, педантичность, подозрительность, принципиальность, высокомерие, радушие, развязность, рассудочность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпеливость, трудолюбие, трусость, увлекаемость, упорство, уступчивость, упрямство, черствость, честность, чуткость, эгоизм.

#### Инструкция:

1 этап: «Выберите из предложенного списка слов 20 качеств, которые на Ваш взгляд должны быть присущи идеальному человеку. Проставьте рядом с выбранными качествами галочки (во 2 колонке)»

2 этап: «Из выбранных 20 слов выберите наиболее неприятное для Вас. Поставьте напротив этого слова (в колонке «идеал») цифру 1. Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наиболее неприятное качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее...»

3 этап: «Из этих же 20 слов выберите качество, наименее характерное для Вас. И поставьте напротив этого качества в колонке «Реальное Я» цифру 1 . Далее из оставшихся 19 слов так же выберите наименее характерное для Вас качество и поставьте напротив этого слова цифру 2. И так далее...»

Отзывы о первых занятиях:

*Отзыв 1*

Мне было очень легко и беззаботно, было очень приятно внутри.

Понял для себя много нового и интересного, стал чувствовать себя более свободным, к концу занятия престал стесняться.

М, 12 лет

*Отзыв 2*

Это занятие было великолепным, мне очень понравилось знакомиться друг с другом.

Мне кажется, что под конец занятия я чуть-чуть перестала стесняться. Очень нравится коллектив. Все добрые и хорошие. Марина Сергеевна очень хорошо все рассказывает и показывает. Мне нравится атмосфера.

Д, 15 лет

Отзывы о программе в целом:

*Отзыв 1*

В целом, могу сказать, что данная работа была для меня очень полезной и важной. Я стал увереннее себя чувствовать, у меня появилось много новых друзей, которым я могу доверять, мне теперь не так страшно раскрываться. Я перестал себя винить за произошедшее, внутри как – будто что-то расслабилось, я смог лучше узнать себя, увидеть свои положительные качества и научился уважать себя. Спасибо, всем, кто мне помогал на этом пути, всем участникам тренинга, и конечно же, нашему очень замечательному и крутому тренеру, я очень благодарен.

К, 16 лет

*Отзыв 2*

Мне стало легче на душе, я смогла в себя поверить и лучше разобраться в себе, я чувствую, что я теперь не дам себя в обиду, я научилась доверять себе и уважать свои границы. Спасибо.

К, 13 лет

### **Занятие 1. Первое занятие. Знакомство друг с другом.**

Задачи занятия:

- Знакомство участников группы
- Обсуждение правил тренинга и ожиданий участников группы
- Создание безопасной терапевтической доверительной атмосферы

Вводная фраза: Здравствуйте, дорогие ребята сегодня начинаются наши занятия, давайте проведем это время продуктивно, а также мне хотелось бы сообщить об основных задачах и принципах построения тренинга. А также хочется узнать, что вы ждете от данных занятий.

Затем производится обсуждение записанных мотивов и ожиданий.

#### **Упражнение Ритуал приветствия.**

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить на совместную работу.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: листочки, карандаши, фломастеры, бейджики.

Инструкция: Сейчас ваша задача написать на листочке бумаги свое имя, выберете нужный цвет фломастера. Напишите имя так, чтобы его было видно всем участникам. Далее участники группы представляются друг другу.

#### **Упражнение «Вдохни и выдохни день...».**

Эта настройка была придумана в 1998 г. на тренинге «Инсайт» в г. Ярославле.

«Вспомните, как Вы в первый день вошли в этот зал, сели. Вспомните ритуал знакомства, занятия, которые были после знакомства... Затем вдохните этот день полностью, со всем его опытом, переживаниями, знаниями и выдохните с глубокой благодарностью за все, что было.

Затем вспомните, как начинался второй день. Вспомните... (перечисляются все занятия, которые были проведены за тренинговый день). Затем вдохните этот день и выдохните...»

Этот текст ведущий читает в вышеуказанном содержании и перечисляет все дни, которые продолжался тренинг.

«Сейчас вспомните, как начинался сегодняшний день тренинга. Вспомните все занятия, которые были, как Вы недавно собирались на этот последний ритуал прощания, заходили в этот зал, как Вы сели на то место, на котором сидите сейчас...

### **Упражнение «Я тебе благодарен...».**

Этот завершающий ритуал делается после того, когда уже все круги интеграции завершены. Участникам предлагается попрощаться друг с другом со следующими фразами: «Я тебе благодарен за то, что...»

Во время ритуала можно включить медитативную, торжественную музыку.

### **Упражнение «Спираль».**

Группа становится в круг, и все берут друг друга за руки. Ведущий идет в центр круга по внутренней стороне круга, ведя за собой всю группу, пока не образуется плотная свернутая спираль, в центре которого находится ведущий.

Ведущий предлагает сделать вместе несколько глубоких дыханий, которые объединяет «Тело группы» в единое целое.

После этого участники группы отпускают руки и расходятся.

Ведущий может сопровождать этот ритуал какой-то настройкой, в зависимости от контекста тренинга и групповых ожиданий, целей.

### **Упражнение «Body Jazz Габриэлы Рот (Gabrielle Roth)».**

Техника Body Jazz (Джаз Тела) Габриэлы Рот является одним из самых простых и информативных упражнений для начала занятия, поскольку, кроме физической активизации, упражнение дает возможность сконцентрироваться на различении ощущения от движений в различных частях тела. Одной из сложностей при начале занятий является отсутствие навыков в осознании телесных сигналов; тело в движении — это «территория», для которой нет адекватной «карты». Это техника, кроме функции разогрева, обладает

диагностическим и трансформационным потенциалом и является основой для многих других техник. Подобная техника есть в биомеханике Вс. Мейерхольда и в некоторых школах пантомимы.

Цели: разогрев, первичная диагностика и самодиагностика, развитие навыка осознания тела в движении.

Продолжительность: 10–15 минут.

Музыка: специальная, из альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Основная идея Body Jazz состоит в выделении «центров движения», что означает, что в каждый момент времени движение инициируется и ведется определенной частью тела. Выделяются 7 таких центров:

голова-шея;

Плечи;

локти;

кисти;

бедра (таз);

колени;

ступни.

Последовательность обращения к центрам может быть как *прямой* (от головы к ступням, что дает снижение излишнего контроля), так *обратной* (от ступней — к голове, что дает большую устойчивость и «заземленность»).

Важным этапом является также завершающее объединение центров в общем танце.

На разных занятиях контекст упражнения может быть разным, вы можете сделать акцент:

на поиске новых, незнакомых движений;

на изолированности/связанности центров с другими частями тела;

на использовании пространства (изменениях амплитуды движения);

на изменениях ритма и скорости движения.

Эти упражнения могут проходить как с открытыми, так и с закрытыми глазами. Мы рекомендуем начинать с закрытых глаз, чтобы внимание участников было направлено на внутренние ощущения, и не так влиял страх оценки. По мере развития двигательного репертуара и групповой динамики можно переходить к выполнению упражнения с открытыми глазами.

### **Упражнение «Огонь-лед».**

Цель: разогрев, диагностика мышечных напряжений, развитие движений

Продолжительность: 10 -20 минут

Музыка: интенсивная на фазе «Огонь», спокойная фоновая или тишина на фазе «Лед»

Исполнение: индивидуальное

Процедура:

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

### **Упражнение «Автопортрет».**

Инструкция: нарисуйте себя так, как вы себя представляете и ощущаете в данный момент.

Это может быть портрет или фигура во весь рост, вы будете что-то делать или просто стоять, будете во что-то одеты или нет, вокруг будет какой-то фон или нет. Постарайтесь нарисовать все детали, которые важны для Вас сейчас. Вы можете использовать любые средства арт-терапии: карандаши, краски, шариковую ручку, рисовать пальцами или лепить из пластилина.



Закончили? Скорее всего, вы уже испытали некоторое облегчение, потому что «выпустили» часть своих переживаний и напряжения на бумагу (основной принцип действия арт-терапии). Теперь они находятся снаружи, а не мучают Вас изнутри. Мы будем работать как раз с «наружными» переживаниями по поводу себя. Сначала Вы можете оценить свой автопортрет, проанализировав значение рисунка. Наверняка вы узнаете много интересного о своем состоянии и отношении к себе.

Теперь можете изменить свой автопортрет так, чтобы стать на нем таким человеком, каким вы хотели бы быть (или чувствовать себя). Например, это может быть более яркий, веселый, активный или, наоборот, спокойный, серьезный, сильный человек. Вы можете перенести себя на морской берег или на пару ступенек вверх по карьерной лестнице. Вы можете сменить профессию и изменить свою внешность — всё, что захотите. Закончите рисунок.

Теперь вы видите перед собой свою цель — то, каким вы хотите быть на самом деле. У вас была проблема «я недоволен собой», а теперь есть возможность «стать таким, каким хочу быть». Запомните это новое состояние и стремитесь к нему.

### **Упражнение «Имя».**

Цель: знакомство и сближение участников группы, осознание своей уникальности и важности в данной группе.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: барабан, чтобы держать ритм, однако можно и обойтись без него.

Инструкция: Сейчас мы с вами создадим волшебный рэп из ваших имен. Мы будем держать определенный ритм: два раза топаем ногами, два хлопка руками, на первый хлопок вы называете свое имя, на второй хлопок все хором повторяют его, и так по кругу, пока не вернемся к первому участнику. Важно не сбиваться с ритма и не забывать на хлопок называть свое имя, таким образом, мы создадим рэп из ваших имен.

### **Упражнение «Волшебный комочек».**

Цель: сплочение, повышение взаимного доверия участников.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: музыка, телефон или проигрыватель, листочки, на которых написаны фразы: отдай тому, у кого...

Инструкция: Хотелось бы получше узнать друг друга, увидеть, что же нас может сближать. Сейчас будет звучать музыка, пока она звучит, вы передаете по кругу комков с фразами, когда музыка останавливается, это комков оказывается у одного из участников, он разворачивает его, читает ту фразу, которая там написана и отдает листок с фразой одному из участников, которому считает нужным. И таким образом это комков будет все тоньше и вскоре совсем закончится. Ну что, ж, приступаем.

### **Упражнение «Биг-бен».**

Цель: создание доброжелательной атмосферы взаимного уважения и доверия, нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними.

Необходимое время: 25 минут

Инструментарий: бумага А4 по количеству участников, фломастеры, маркеры.

Инструкция: Ребятам раздаются листочки А4 каждый рисует на нем циферблат. Дальше участники записываются на время и пишут туда имя человека. Бегают до тех пор, пока у каждого не будет заполнен циферблат.

После этого ведущий называет время и тему, например, 6 часов вечера тема: я и мои сильные стороны.

Темы для обсуждения:

- Для меня дружба – это...
- Мои хобби и интересы
- Мечтаю стать
- Мои сильные качества характера
- Я думаю, что хороший человек – это

- Мои любимые блюда
- Моя любимая музыка.

Рефлексия:

- Было ли что-то удивительным?
- Смогли ли вы лучше узнать друг друга?
- Увидели ли вы что-то общее?

### **Мини-лекция «Способы наладить общение».**

Тренер рассказывает участникам краткую историю изучения мимики и жестов в психологической науке. Далее он может рассказать об открытых и закрытых позах, о том, как важно управлять своей мимикой в процессе общения. На наш взгляд целесообразно подчеркнуть, что не следует «читать» и интерпретировать позы и жесты буквально и что неестественные мимические выражения и неестественные позы могут вызвать у собеседника огромный дискомфорт. Далее тренер предлагает участникам небольшую гимнастику для мышц лица.

Заключительная часть занятия.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 7 минут.

Инструментарий: ручки, стикеры.

Инструкция: Предлагаю вам рассказать о своем настроении, а также высказать свое мнение или чувства о проведенном занятии.

### **Домашнее задание.**

В качестве домашнего задания предлагаю вам нарисовать себя в виде какого-либо животного, подумать какие качества есть у этого животного и у вас. Какими положительными и отрицательными качествами оно обладает.

### **Занятие 2. Поверь себе. Поверь в себя.**

Задачи:

- Развитие уверенности в себе и своих сила
- Формирование адекватной самооценки у подростков

### **Ритуал приветствия.**

Цель: настроиться на совместную работу.

Необходимое время: 4 минуты.

Инструментарий: мячик.

Инструкция: Все участники группы здороваются друг с другом.

### **Обсуждение домашнего задания.**

#### **Беседа.**

Цель: первичная диагностика самооценки с помощью проективных методов.

Участники делятся своими работами: какое животное они нарисовали и почему, какие качества есть у данного животного. Чем участник похож на это животное, какие качества совпадают.

#### **Упражнение «Я –уникальный».**

Цель: снятие внутренних зажимов; поиск внутренних ресурсов.

Необходимое время: 5- 7 минут.

Инструментарий: листочки бумаги, ручки.

Инструкция: Я предлагаю вам взять листочек и по очереди закончить предложение: «Я самый» и за время написать как можно больше утверждений, а позже мы обсудим полученные результаты.

Понятно ли задание?

#### **Разминка «Мне есть чем гордиться».**

Цель: развитие позитивного мышления, Я-концепции и адекватной самооценки подростков.

Необходимое время: 10- 15 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Ваша задача перебрасывать друг другу мяч и продолжать фразу: «Я могу собой гордиться, потому что...»

#### **Упражнение «Доброе животное».**

Цель: развитие чувства единства.

Необходимое время: 5-7 минут.

Инструментарий: релаксационная музыка.

Инструкция. А сейчас давайте возьмемся за руки и представим, что мы одно большое и доброе животное, оно очень милое и пушистое. А теперь послушаем вместе, как оно дышит. А хотите подышим вместе, итак начали. Вдох – и седлаем шаг вперед, выдох-шаг назад. Представьте, что наше животное дышит ровно и спокойно. А теперь давайте послушаем, как стучит этого животного, очень размеренно и ровно. Стук – сделаем шаг вперед, стук – сделаем шаг назад.

### **Рисуночный тест "Автопортрет в полный рост".**

Цель: Развитие адекватной самооценки у детей подросткового возраста.

Необходимое время: 25 минут.

Инструментарий: листочки формата А4 по количеству участников, фломастеры, карандаши, гуашь, кисточки, вода.

Инструкция:

А сейчас я предлагаю вам нарисовать себя, так как вы чувствуете себя в этот момент. Это может быть портрет или рисунок во весь рост, можете нарисовать себя сидячим или стоя, хотите рисуйте фон, нарядную одежду, можете взять фломастеры, мелки, краски, что угодно. Постарайтесь нарисовать все детали, которые сейчас для вас важны

Закончили? Скорее всего, вы уже испытали некоторое облегчение, потому что "выпустили" часть своих переживаний и напряжения на бумагу. Предлагаю вам оценить свой автопортрет, проанализировав значение рисунка. Наверняка вы узнаете много интересного о своем состоянии и отношении к себе.

А теперь у вас по взмаху волшебной палочки, можете изменить свой автопортрет, так каким бы вы хотели быть или чувствовать себя.

Например, это может быть более яркий, веселый, активный или наоборот, спокойный, серьезный, сильный человек. Вы можете перенести себя на морской берег или на пару ступенек вверх по карьерной лестнице. Вы

можете сменить профессию и изменить свою внешность - всё, что захотите. Закончите рисунок.

У вас была проблема "я недоволен собой", а теперь есть возможность "стать таким, каким хочу быть". Запомните это новое состояние и стремитесь к нему.

### **Упражнение «Ртуть».**

Цель: разогрев, развитие чувствительности

Продолжительность: 15-20 минут

Музыка: медленная. Эмоционально нейтральная

Исполнение: индивидуальное

Процедура

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например, ртутью. «Я ввожу ртуть (или масло) в Ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы Вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

### **Упражнение «Улыбающееся солнышко».**

Цель: снятие напряжения, разогрев.

Продолжительность: 35–40 минут

Музыка: различная по ритму и темпу.

Исполнение: групповое.

Процедура

Инструкция: «Начните двигаться по залу, осознавая свое тело, сконцентрируйтесь на ступнях, внимательно изучите движение своей левой ступни, теперь правой. Двигайтесь то быстрее, то медленнее, меняйте ритм движения... Представьте, что у Вас на пятках появилось солнышко, покажите его всем, подарите его улыбку миру... А теперь солнышко переместилось на ваши локти... Активнее, активнее показывайте его улыбку. А теперь солнышко на Вашем носу. Осветите все пространство им». (И так

далее, указывая на различные части тела, меняя музыку от быстрой до медленной, в течение 20–25 минут.)

А теперь представьте, что солнышко поселилось у вас в сердце, двигайтесь как хочет ваше сердце (15–20 мин).

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы сейчас чувствуете в теле?
2. Когда было труднее всего двигаться?
3. Где было солнышко, когда было легче всего двигаться?

### **Упражнение «Джангл».**

Цель: снятие мышечных зажимов.

Продолжительность: 45 минут — основная часть, 15 минут — релаксационная.

Музыка: для основной части — барабаны с меняющимся ритмом, быстрые; для релаксации — музыка со звуками моря, воды, прибоя.

Исполнение: Групповое.

Процедура:

Инструкция: «Выберите себе место в пространстве, желательно, чтобы на расстояние вытянутой руки рядом никого не было (учитываются размеры зала). Поставьте ноги на ширину плеч, очень важно, чтобы вам было удобно стоять. Чуть согните ноги в коленях, отведите попу назад. Подвигайтесь вверх-вниз, как будто вы сидите на надувном шаре. Очень важно, чтобы ноги стояли твердо и вы не ходили по залу. Можете представить себя мячиком, по которому стучат. Теперь максимально расслабьте тело, отпустите шею, особо обратите внимание на лицо, челюсти, плечи, руки. Потрясите ими. Когда зазвучит музыка, прислушайтесь к своему и телу и почувствуйте движение воздуха в легкие и обратно. Постепенно входите в этот ритм всем телом, увеличивая или уменьшая его, согласно вашим импульсам. Продолжайте двигаться (как бы трястись) до окончания музыки. Музыка может быть быстрее или медленнее, чем вы двигаетесь. Важно выбрать свой ритм и

чувствовать свое тело. После остановки — ложитесь на спину, в позу звезды».

Вопросы для обсуждения:

1. Опишите свой процесс.
2. Смогли ли вы полностью отпустить свое тело или постоянно контролировали процесс?
3. Что было труднее всего?

### **Упражнение «Стоп-движение».**

Цели: раскрытие внутренних тем различных поз в движение, «погружение» в поток внутренних импульсов.

Музыка: минималистичная, «прозрачная», задающая атмосферу погружения (например, S. Micus “Till the end of the time”).

Продолжительность: 15–20 минут.

Исполнение: в парах.

Процедура:

Партнеры делятся на пары. В каждой паре один из партнеров закрывает глаза, другой «лепит» из него скульптуру, дает ему время прочувствовать ее, а затем переводит в другую точку пространства и «лепит» другую позу, отличающуюся от предыдущей.

Процесс повторяется несколько (5–7) раз, а затем по команде ведущего партнер с открытыми глазами говорит одно слово: «Движение!». По этой команде, партнер с закрытыми глазами начинает двигаться, позволяя телу следовать за импульсами, накопившимися в этих позах.

В любой момент времени первый партнер может сказать «стоп», второй останавливается и замечает в какую позу его (ее) привело движение. Затем вновь следует команда «движение».

Человек с открытыми глазами обеспечивает безопасность процесса, не прикасаясь к своему партнеру. По указанию ведущего партнеры без слов меняются ролями и процесс повторяется в другую сторону.

После упражнения следует проговор в парах или группе.



### **Упражнение «Групповая скульптура».**

Цели: групповое взаимодействие, отреагирование внутригрупповых отношений, объединение группы.

Музыка: без музыки

Продолжительность: 10-15 минут

Исполнение: групповое

Процедура

Каждый участник — одновременно и скульптор, и глина. Он находит свое место в соответствии с общей атмосферой и содержанием композиции. Вся работа происходит в полном молчании. В центр комнаты выходит первый участник (им может быть любой желающий или назначенный ведущим человек) и принимает какую-то позу. Затем к нему пристраивается второй, третий пристраивается уже к общей для первых двух участников композиции. Выполняя это упражнение, необходимо:

- 1) действовать в довольно быстром темпе;
- 2) следить, чтобы получающиеся композиции не были бессмысленной мозаикой изолированных друг от друга фигур. Вариант: «застывшая» скульптура может «ожить».

### **Упражнение «Темп — жанр — скульптура».**

Цели: групповое взаимодействие, отреагирование внутригрупповых отношений, объединение группы.

Музыка: без музыки

Продолжительность: 20-30 минут

Исполнение: групповое

Процедура

Группа разбивается на три части.

Первая будет строить скульптурную композицию. Каждый участник этой группы найдет свое место в композиции в соответствии с общей ее темой и атмосферой. Тему скульптурной композиции задает вторая группа, жанр (атмосферу) — третья. Вся работа происходит в полном молчании.

Ведущий объявляет: "Сейчас вашему вниманию будет представлена скульптурная композиция первой группы на тему ..., выполненная в жанре ...". В центр выходит первый участник первой группы и принимает какую-то позу, которая созвучна теме и жанру. К нему по очереди «присоединяются» остальные. Когда скульптура закончена, по команде ведущего все участники «оживают»: на счет «Раз!» — делают одно или несколько простых движений и замирают снова, на счет «Два!» — снова оживают на мгновение и снова замирают.

### **Лекция с диагностическим тестированием «Я – уникальный».**

Что такое темперамент?

В чем он проявляется?

Каковы традиционные признаки темперамента?

Психологический практикум. Определение «формулы» темперамента.

Закрепление материала. Решение психологических задач.

### **Упражнение «Лепестки цветов».**

Цель: сплочение группы, развитие чувства доверия, развитие адекватной самооценки.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: бумага, карандаши, ручки.

Инструкция: Ваша задача обвести свою ладошку по контуру и написать свое имя, а в каждом пальце написать то, что нравится в самом себе, затем передайте свой рисунок соседу справа и он напишет в течение 30 секунд, то что ему нравится в вас. Так ладошка проходит через весь круг и после возвращается к вам. После мы обсудим результаты.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 3 минут.

Инструментарий: свеча, подсвечник, который полностью закрыт, зажигалка.

Инструкция:

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

### **Домашнее задание.**

Цель: Восстановление чувства собственного достоинства и положительного представления о самом себе.

Заведите себе дневник или тетрадь и в нее до следующего занятия записывайте по одному достижению за день, это может быть что-то очень простое, например, встал раньше на 5 минут или сегодня у меня было прекрасное настроение. В следующий раз мы обсудим ваши достижения.

### **Занятие 3. Спокойствие, только спокойствие.**

Задачи:

Снижение уровня психологического и эмоционального напряжения

Обучение навыкам расслабления и релаксации

### **Обсуждение домашнего задания.**

Мы с вами не виделись целую неделю, интересно, что произошло с вами за эту неделю. Какие достижения вы для себя отметили.

Обсуждение.

### **Ритуал приветствия.**

Цель: настроиться на совместную работу.

Необходимое время: 4 минуты.

Инструментарий: мячик.

Инструкция: Все участники группы здороваются друг с другом.

### **Упражнение «Улыбнись, тебе так идет».**

Цель: создание атмосферы единства, повышение позитивного настроения, развитие умения выражать свое эмоциональное состояние.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: веселая музыка, магнитофон или телефон.

Инструкция: А сейчас мы встанем в круг, возьмемся за руки и будем по очереди дарить свою улыбку соседу справа. Договорились?

### **Упражнение «Предмет по кругу».**

Цели: развитие навыка движения с предметами, наполнение движений содержанием, развитие умения взаимодействия с другими, передачи информации посредством движений

Музыка: без музыки

Продолжительность: 10-20 минут

Исполнение: индивидуальное

Процедура

Группа рассаживается или становится в полукруг. Ведущий показывает участникам предмет (палку, линейку, банку, книгу, мяч, любой попавшийся в поле зрения предмет) участники должны передавать друг другу по кругу этот предмет, наполняя его новым содержанием и обыгрывая это содержание. Например, кто-то решает обыграть линейку как скрипку. Он передает ее следующему человеку именно как скрипку, не произнося при этом ни слова. А тот именно как скрипку ее принимает. Этюд со скрипкой окончен.

Теперь второй участник обыгрывает эту же линейку, например, как ружье или кисть и т. д. Важно, чтобы участники не просто делали какие-то жесты или формальные манипуляции с предметом, а передавали свое отношение к нему. Это упражнение хорошо развивает воображение. Чтобы обыграть линейку как скрипку, нужно, прежде всего, увидеть эту скрипку. И чем менее похож новый, «увиденный» предмет на предложенный, тем лучше участник справился с заданием. Кроме того, это упражнение на взаимодействие, ведь человек должен не только сам увидеть новый предмет, но и заставить других увидеть и принять его в новом качестве.

### **Упражнение «Импульсы».**

Цели: развитие адекватной чувствительности к внешним импульсам, позднее интериоризируемая в чувствительность к внутренним импульсам.

Музыка: «кукольная» с четким ритмом, среднего темпа.

Продолжительность: 20-40 минут

Исполнение: в парах.

## Процедура

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре активен; другой принимает импульсы. После каждого этапа участники должны поменяться ролями и повторить упражнение. На каждый этап можно выбрать нового партнера. Продолжительность каждого этапа — 2–5 минут.

1. Активный танцор — скульптор: придает различным частям тела своего партнера новые положения. Пассивный танцор должен позволить делать это, не сопротивляясь и не добавляя своих движений.

2. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. Например, качнуть руку своего партнера, толкнуть его бедро собственным бедром, или толкнуть плечо партнера рукой. Партнер должен двигаться, следуя только этому импульсу, не сопротивляясь и не добавляя собственного движения. После каждого движения активный танцор должен позволить своему партнеру остановиться перед следующим импульсом.

3. Как и раньше, активный танцор дает импульсы движения своему партнеру. На этот раз он дает импульсы разной интенсивности: то сильные, то слабые, причем в случайной последовательности. Принимающий отвечает на импульс, *точно следуя его интенсивности*. Снова активный танцор позволяет своему партнеру останавливаться перед тем, как даст следующий импульс.

4. Активный танцор дает импульсы движения своему партнеру, который теперь преувеличивает свой ответ, создавая более растянутую фразу движения, или делая большое движение в ответ на маленький импульс. Во время этого упражнения активный танцор должен не только инициировать движение партнера, но также превратить собственные действия в танец. Он может также иногда останавливаться, придавая своему телу позу, соотносящуюся с позами партнера.

### Упражнение «Марионетки».

Цели: развитие навыка осознания тела, умения фокусироваться на определенной части тела.

Музыка: без музыки

Продолжительность: 15-20 минут

Исполнение: индивидуальное

Процедура

Участникам предлагается представить себе, что они — куклы-марионетки, которые после выступления висят на гвоздиках в шкафу. «Представьте себе, что Вас подвесили за руку, за палец, за шею, за ухо, за плечо и т. д. Ваше тело фиксировано в одной точке, все остальное — расслаблено, болтается». Упражнение выполняется в произвольном темпе, можно с закрытыми глазами. Ведущий следит за степенью расслабленности тела у участников.

**Упражнение «Актер/Режиссер».**

Цели: развитие спонтанности и креативности.

Музыка: без музыки

Продолжительность: 40-60 минут (по 10-15 минут на каждое действие и состояние)

Исполнение: в парах.

Процедура

Участники делятся на пары. В каждой паре один из партнеров — «актер», другой — «режиссер». Режиссер дает указания актеру, которые тот выполняет, не раздумывая и полностью погружаясь в выполнение задания. Время от времени режиссер дает другое задание.

Режиссер, «играет» со временем между командами. Он может дать следующую команду сразу же, или немного подождать. Позволяет партнеру в течении достаточно длительного времени проживать материал, который к нему приходит и/или заставляет его изменяться быстро и неожиданно.

Режиссер в этом упражнении не должен чрезмерно заботиться об актере. Он не должен ограждать его от сложных ситуаций. Напротив, режиссер помогает увеличить «растяжку» актера, то есть способность переходить к очень разным действиям и состояниям.

Мы предлагаем 3 версии этого упражнения. «Природа» импульса в каждой версии – разная. Эти варианты могут выполняться последовательно или отдельно, в зависимости от целей занятия.

### **Упражнение «Музыкальные инструменты».**

Цель: снятие мышечного напряжения, вербализация своих эмоций и чувств, настройка на групповую работу.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: большой барабан или бубен, шумелки, трещётки, колокольчик, треугольник и любые другие виды инструментов.

Инструкция: Сейчас мы с вами избавимся от различных негативных эмоций с помощью музыки. Мы создадим настоящий оркестр из разных музыкальных инструментов. Выберите себе любой инструмент, который понравился, а я пока что возьму большой барабан, с помощью него я задам ритм, ваша задача держать его. Потом через несколько минут этот барабан перейдет к следующему участнику, и вы все по кругу будете предавать свои инструменты и менять их на другие. В результате каждый сможет поиграть на барабанах и задать свой ритм.

### **Упражнение «Способы релаксации».**

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Необходимое время: 20 минут.

Инструментарий: приятная и расслабляющая музыка, магнитофон или телефон.

Инструкция:

- Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Растегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.

- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.

- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.

- Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

### **Обсуждение.**

- Что получилось?
- Что вызвало трудности?
- Кому из вас это упражнение подошло?

### **Мини-лекция «Снятие психического и физического напряжения».**

Цель: осознать и найти способы снятия нервно-психического напряжения.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: ватман, фломастеры.

Инструкция:

Когда вы отдыхаете между сменами вида деятельности, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытьё посуды;
- свое напряжение вложить в «комканье» газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на



мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

- погулять в тихом месте на природе.

### **Обсуждение.**

-Какими еще способами можно воспользоваться? Дайте советы друг другу.

Обсуждение в парах.

После обсуждения записываются интересные варианты на ватман.

### **Упражнение «Дрова».**

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: яркая музыка.

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!».

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 3 минуты.

Инструментарий: свеча, подсвечник, который полностью закрыт, зажигалка.

Инструкция:

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

### **Домашнее задание.**

Цель: Восстановление чувства собственного достоинства.

Найдите дома из журналов или газет какие-то картинки, которые отражают вас или ваш мир, какие вы, какой у вас характер. Можете использовать также какие-то важные для вас предметы, которые у вас с чем-то ассоциируются. После того, как вы выберете эти предметы, прикрепите их на ватман. Получится своего рода коллаж, но принято называть данную технику ассамбляж.

Ассамбляж (фр. *assemblage*) — техника визуального искусства, родственная коллажу, но использующая объёмные детали или целые предметы, скомпонованные на плоскости как картина. Допускает живописные дополнения красками, а также металлом, деревом, тканью и другими структурами.

На следующем занятии мы устроим презентацию ваших ассамбляжей, попробуйте подумать, что вы приклеили за детали и почему.

### **Занятие 4. Я все могу. Долой тревогу и страх.**

Задачи:

- Снятие эмоционально-психического напряжения
- Снижение уровня тревожности и страха;

### **Ритуал приветствия.**

Цель: настроиться на совместную работу.

Необходимое время: 4 минуты.

Инструментарий: мячик.

Инструкция: Все участники группы здороваются друг с другом.

### **Обсуждение домашнего задания.**

Необходимое время: 15 минут.

Ребята представляют свои работы, делятся своими мыслями, эмоциями и чувствами. Позже данный ассамбляж можно использовать в индивидуальной работе.

### **Упражнение «Капли дождя».**

Цель: научить избавляться от мешающих и неприятных эмоций, снижение эмоционального напряжения.

Время проведения: 5 минут.

Инструментарий: расслабляющая музыка, телефон.

Инструкция: Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось».

Я хочу показать вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств.

Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места, и начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и плохие мысли о самих себе – слетает с вас как с гуся вода.

Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. А затем потрясите головой.

Будет еще полезнее, если вы будете издавать какие-то звуки. Теперь потрясите лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь все бодрее и веселее.

### **Обсуждение.**

– Как изменилось ваше самочувствие после выполнения задания?

### **Упражнение «5 ритмов (Волна) Габриэлы Рот»**

Цели: исследование различных качеств движения и их связи с личностными качествами и повседневным опытом.

Продолжительность: 25-30 минут.

Музыка: специальная, с альбомов Г. Рот.

Исполнение: индивидуально.

Процедура

Авторство этого процесса принадлежит «городскому шаману» Габриэле Рот. Она выделяет пять первичных ритмов движения, которые, по ее мнению, присутствуют во всех культурах и являются репрезентациями качеств, с которыми человек неизбежно встречается во внутренней и внешней реальностях.

1. **Flownig (Текучесть)** — плавные, мягкие, округлые, непрерывные и текучие движения; движения «женской» энергии (инь).

2. **Staccato (Прерывистость)** — сильные, четкие, энергичные и ритмичные движения, направленные вовне; «мужские» движения (ян).

3. **Chaos (Хаос)** — хаотические, постоянно меняющиеся движения, «бурлящая лава».

4. **Lirical (Лиричность)** — тонкие, изящные, легкие движения, «полет бабочки» или «падающий лист».

5. **Stillness (Неподвижность)** — движение в неподвижности, постепенное замедление, наблюдение за первичными импульсами движения, «пульсирующая статуя».

Эти модальности или ритмы движения являются репрезентациями характеристик личности. У участника тренинга может быть неприятие определенных движений. Так, достаточно часто женщины не принимают «мужские», резкие и сильные движения. «Я не такая, мне это не нравится», — говорят они. Одновременно они жалуются на недостаток внимания в семье, невозможность выражать свои чувства, положение жертвы. В процессе работы выясняется, что именно ясное, яркое и четкое выражение своих желаний помогает изменить ситуацию. Источник силы часто находится там, куда нам страшно и непривычно идти.

Другим распространенным «черным пятном» являются хаотические движения, что не удивительно для заключенного в рамки многочисленных

личностных и социальных стереотипов современного городского жителя. Яркость и непредсказуемость хаоса пугает, и нам становится ясно, насколько мы не привыкли и не умеем «отпускать» себя, насколько мы лишаем себя непосредственности и спонтанности.

Важно знать, что работа Габриэлы Рот лежит, скорее, в области «нью-эйдж» и нуждается в некоторой модификации для привнесения ее в терапевтический контекст. В частности, достаточно важна процедура, когда сразу по завершению процесса можно задать вопросы. Эти вопросы направляют осознание и помогают формировать понимание связи между движениями, чувствами и смыслами.

Вот эти вопросы:

- Какой из ритмов был самым привычным, а какой — необычным и новым?

Если ритм вам известен, то это приятное узнавание родного или уже надоевшая  
рутина?

Если это незнакомый ритм, он чужд вам или стал открытием?

- В каком из ритмов у вас было больше энергии, а в каком вы больше устали?

- Когда у вас было больше чувств, а где вы больше делали?

- Когда вы могли занять много места, много пространства, а когда пространство вашего движения было ограничено?

- Скажите что-нибудь еще о каждом из них — какое движение было именно ваше?

Для этого процесса существует специальная музыка, практически любой альбом Габриэлы Рот предназначен для этой практики. Каждая стадия длится около пяти минут. Перед началом процесса проводится инструктаж, после процесса — проговор.

*Примечания:* «Танец пяти ритмов» в первый раз рекомендуется проходить с закрытыми глазами, полностью отдаваясь, включаясь всем телом в каждый из ритмов. В дальнейшем возможны вариации с открытыми

глазами, использованием разных ярусов и взаимодействием с партнерами (Power Wave).

Процесс проходит глубже и интенсивнее при использовании дыхания. Как пишет Габриэла Рот, дыхание — это ключ к каждому из ритмов.

1. **Flownig (Текучесть)** — медленное, глубокое, непрерывное дыхание.
2. **Staccato (Прерывистость)** — отрывистое дыхание с акцентом на выдох, звук на выдохе.
3. **Chaos (Хаос)** — хаотическое, постоянно меняющееся дыхание.
4. **Lirical (Лиричность)** — легкое дыхание, внимание на легком выдохе, осознание кончиков пальцев рук и ног.

5. **Stillness (Неподвижность)** — медленное поверхностное дыхание с акцентом на вдохе, внимание постепенно переходит от поверхности тела вглубь.

Эта техника может выполнять несколько функций:

*Диагностическая функция* — человек обнаруживает «освоенные и неосвоенные» качества и то, как эта картина связана с его жизнью. Он может сделать осознанный выбор — освоить определенную зону своей жизни, до этого незнакомую или даже «запретную».

*Тестовая функция* — если проводить эту технику в начале и в конце тренинга, то многие люди ясно воспринимают степень и качество наступивших личностных изменений.

*Терапевтическая функция* — в сочетании с другими техниками осознания и трансформации «5 ритмов» позволяет человеку найти способы выражения себя, расширить диапазон реакций и форм взаимодействия.

### **Упражнение «Земля-Небо-Человек»**

Это контекстуальная психотехнология, но мы приводим ее здесь, а не в соответствующем разделе, поскольку она прямо развивает идеи предшествующего формата.

Цели: интеграция кинесферы на телесном, эмоциональном и образном уровнях; глубинный трансформационный опыт.

Продолжительность: 15–20 минут.

Музыка: специально подобранная для 3 ярусов.

Исполнение: индивидуально, с закрытыми глазами

Это упражнение лучше проводить как одно из завершающих. Его прохождение обеспечивается предыдущей работой в упражнениях с близкими темами — укоренение, исследование качеств движения, центрированность, аутентичность. Можно сказать, что оно расширяет состояние аутентичности в космологическом направлении, в область древних, глубинных и живых метафор. Контекст задается словами ведущего, через последовательное обращение в танце к Земле и Небу как архетипическим (универсальным) партнерам в танце жизни. Акцент делается на том, что в танце все партнеры равны, и только танец человека соединяет Землю и Небо.

Важен период тишины и неподвижности после процесса.

### **Упражнение «Танец противоположностей»**

Цели: расширение репертуара движений, осознание связи между качествами движения и различными состояниями, обучение переходу между состояниями.

Продолжительность: 15–20 минут.

Музыка: эмоционально нейтральная, оживленная.

Исполнение: индивидуально и в парах.

*Процедура:*

1) Индивидуальное исследование.

Предлагается исследовать в танце эти полярности и переходы между ними, переходя постепенно, «по шкале» от одной противоположности к другой, создавая свой танец на основе исследования этих качеств.

В конце — интеграция разных качеств, в собственном танце и взаимодействии с другими участниками.

2) В парах (взаимодополнительность).

В каждой паре один из партнеров воплощает один из полюсов. В танце они исследуют как собственное состояние, так и характер отношений между ними. Постепенно они также переходят от одного полюса к другому, сохраняя взаимодействие.

В заключительной части партнеры произвольно меняют качества, присоединяясь, противопоставляя или дополняя танец партнера.

### **Упражнение «Границы»**

Цель: работа с ограничениями.

Время: 30–45 минут.

Музыка: разная.

Исполнение: групповое

Процедура:

Инструкция: «Начните двигаться под музыку, танцуйте так, как вам хочется, не ограничивая себя. Глаза должны быть закрыты на протяжении всего процесса. Продолжайте двигаться в любом случае, что бы ни происходило...»

Комментарий: группа начинает двигаться, а ведущий постепенно перетягивает зал веревкой в разных направлениях; можно разбрасывать на пол шары, мячи, другие безопасные предметы; накидывать на руки, шею платки или другую одежду.

Вопросы для обсуждения:

1. Что вы чувствовали и какие эмоции испытывали, когда сталкивались с предметами?
2. Как вы воспринимали предметы: как ограничения, как препятствия, как игру, может как-то по-другому.
3. Что хотелось сделать?
4. Что вы чувствовали, когда сталкивались с людьми? Натыкались на стены?
5. Что вы делали, когда обнаруживали препятствия?



6. Как в жизни вы реагируете, когда сталкиваетесь с препятствиями?

7. Можно ли как-то действовать по-другому?

### **Упражнение «Ресурсы».**

Цель: научить использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: релаксационная музыка, магнитофон.

Инструкция: Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях.

Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время.

По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

### **Лекция «Невербальные средства общения и способы релаксации»**

Все средства общения делятся на 2 большие группы: вербальные (словесные) и невербальные. Установлено, что средства общения делятся на вербальные (35%) и невербальные (65%).

Невербальные средства общения: кинесика, просордика и экстралингвистика, такесика, проксемика.

Кинесические средства – зрительно воспринимаемые движения другого человека, выполняющие выразительно-регулятивную функцию в общении. Жесты: коммуникативные, модальные, описательные.

Кинесические особенности невербального общения: жесты, позы, мимика. Психологическая характеристика основных жестов, отражающих

внутреннее состояние человека: жесты открытости, подозрительности и скрытности, защиты, размышления и оценки, сомнения и неуверенности, жесты и позы, свидетельствующие о нежелании слушать и стремлении закончить беседу, жесты, свидетельствующие о желании преднамеренно затянуть время; жесты и позы уверенных в себе людей с чувством превосходства над другими; жесты несогласия; жесты готовности и др.

Информацию несут такие движения человеческого тела, как поза, жест, походка.

Поза — это положение человеческого тела, типичное для данной культуры, элементарная единица пространственного поведения человека. Общее количество различных устойчивых положений, которые способно принять человеческое тело, — около 1000. Из них в силу культурной традиции каждого народа некоторые позы запрещаются, а другие — закрепляются. Поза наглядно показывает, как данный человек воспринимает свой статус по отношению к статусу других присутствующих лиц. Лица с более высоким статусом принимают более непринужденные позы, чем их подчиненные

Показано, что «закрытые» позы (когда человек как-то пытается закрыть переднюю часть тела и занять как можно меньше места в пространстве, — «наполеоновская» поза стоя: руки, скрещенные на груди, и сидя: обе руки упираются в подбородок и т. п.)

«Открытые» же позы (стоя: руки раскрыты ладонями вверх, сидя: руки раскинуты, ноги вытянуты) воспринимаются как позы доверия, согласия, доброжелательности психологического комфорта. Человек, желающий заявить о себе, «поставить себя», будет стоять прямо, в напряженном состоянии, с развернутыми плечами, иногда упершись руками в бедра; человек же, которому не нужно подчеркивать свой статус и положение, будет расслаблен, спокоен, находиться в свободной непринужденной позе.

Мимика — движение мышц лица, выражающее состояние эмоций человека (гнев, презрение, страдание, страх, удивление, радость). Взгляд

(визуальный контакт) играет огромное значение при общении, свидетельствует о расположении к общению. «С помощью глаз передаются самые точные сигналы о состоянии человека, поскольку расширение и сужение зрачков не поддается сознательному контролю. При постоянном освещении зрачки могут расширяться или сужаться в зависимости от настроения. Если человек возбужден или заинтересован чем-либо, находится в приподнятом настроении, его зрачки расширяются в 4 раза по сравнению с нормой. И, наоборот, сердитое, мрачное настроение заставляет зрачки сужаться.

Американскими психологами Р. Экслином и Л. Винтерсом было показано, что взгляд связан с процессом формирования высказывания и трудностью этого процесса. Когда человек только формирует мысль, он чаще всего смотрит в сторону («в пространство»), когда мысль полностью готова — на собеседника. Если речь идет о сложных вещах, на собеседника смотрят меньше, когда трудность преодолевается — больше. Вообще же тот, кто в данный момент говорит, меньше смотрит на партнера — только чтобы проверить его реакцию и заинтересованность. Слушающий же больше смотрит в сторону говорящего и «посылает» ему сигналы обратной связи.

С помощью глаз передаются самые точные сигналы о состоянии человека, поскольку расширение и сужение зрачков не поддается сознательному контролю. При постоянном освещении зрачки могут расширяться или сужаться в зависимости от настроения. Если человек возбужден или заинтересован чем-то или находится в приподнятом настроении, его зрачки расширяются в четыре раза против нормального состояния. Наоборот, сердитое, мрачное настроение заставляет зрачки сужаться.

По своей специфике взгляд может быть: деловой, когда он фиксируется в районе лба собеседника, это предполагает создание серьезной атмосферы делового партнерства; светский — когда взгляд опускается ниже уровня ниже глаз собеседника (до уровня губ), это способствует созданию атмосферы светского непринужденного общения; интимный — когда взгляд

направлен не в глаза собеседника, а ниже лица — на другие части тела до уровня груди. Специалисты утверждают, что такой взгляд говорит о большей заинтересованности друг другом в общении; взгляд искоса — говорит о критическом или подозрительном отношении к собеседнику.

Жесты при общении несут много информации. В языке жестов, как в речевом, есть слова, предложения. Жесты можно разбить на 5 групп:

1. Жесты-иллюстраторы — это жесты сообщения: указатели («указывающий перст»), пиктографа, т. е. образные картины изображения («вот такого размера и конфигураций»); кинетографы — движения телом; жесты- «биты» (жесты - «отмашки»); идеографы, т. е. своеобразные движения руками, соединяющие воображаемые предметы вместе.

2. Жесты-регуляторы—это жесты, выражающие отношение говорящего к чему-либо. К ним относят улыбку, кивок, направление взгляда, целенаправленные движения руками.

3. Жесты-эмблемы— это своеобразные заменители слов или фраз в общении. Например, сжатые вместе руки по манере рукопожатия на уровне груди означают во многих случаях — «здравствуйте», а поднятые над головой — "до свидания»,

4. Жесты-адапторы — это специфические привычки человека, связанные с движениями рук. Это могут быть: а) чесывания, подергивания отдельных частей тела; б) касания, пошлепывания партнера; в) поглаживание, перебирание отдельных предметов, находящихся под рукой (карандаш, пуговица и т. п.),

5. Жесты-афффекторы— жесты, выражающие через движения тела и мышцы лица определенные эмоции.

Существуют и микрожесты: движения глаз, покраснение щек, увеличенное количество миганий в минуту, подергивания губ и пр.

Практика показывает, когда люди хотят показать свои чувства, они обращаются к жестикуляции.

Знаменитый учитель риторики Квинтилиан говорил: «Движения всего тела помогают оратору, но руки говорят сами». Рукам доступно около семисот тысяч разных движений и положений. Пальцы, например, запрещают, предупреждают, манят, грозят, передают счет. Каждый палец — свое назначение. К невербальным средствам общения относится способность личности выражать свое отношение к миру через мимику лица, жесты, позу и т.д.

Наибольшую информацию о вступлении в общение и об отношении человека к окружающему, несет не столько лицо, сколько тело человека. Движения тела (жесты, позы, стили экспрессивного поведения) содержат больше информации о индивидуально-психологическом состоянии человека. Поза – это положение человеческого тела, типичное для данной культуры, элементарная единица пространственного поведения человека. Выяснено, что человек может принимать 1000 поз. В соответствии с моральными, этическими принципами, установленными в обществе, некоторые позы запрещаются, а другие закрепляются. Поза указывает на то, какой статус занимает человек в той или иной ситуации по отношению к другим людям и как тело размещено. Это свидетельствует либо о расположении, либо о закрытости к общению.

Закрытые позы – человек пытается закрыться каким-либо образом, занять как можно меньше пространства. Часто закрытые позы воспринимаются как позы недоверия, противодействия, несогласия, критики. Часто встречается «наполеоновская» поза – стоя, когда руки скрещены на груди; сидя – обе руки упираются в подбородок.

Защитные барьеры. Укрытие за какой-нибудь перегородкой есть естественная реакция человека, которую он усваивает в раннем детстве для самосохранения. Взрослея, мы стали так искусно применять этот жест, что его очевидность стала незаметной окружающим. В качестве защитных барьеров могут выступать руки. Замаскированные жесты, связанные со скрещиванием рук, являются усовершенствованными жестами, к которым

прибегают люди, постоянно находящиеся в центре внимания. В этом случае в качестве барьера могут служить различные предметы: сумочки, браслеты, часы, запонки и т. п. Ноги тоже могут формировать защитные барьеры. Стандартное перекрещивание ноги за ногу говорит о взволнованном состоянии и является защитной позицией только в определенном контексте. Закинутая нога напоминает цифру 4 — говорит о присутствии духа соперничества и противоречия. Перекрещенные ноги в положении стоя сообщают о напряженном состоянии человека.

Открытые позы воспринимаются как доверие, доброжелательность, психический комфорт к собеседнику. Наиболее часто встречаются позы стоя: руки раскрыты ладонями вверх, сидя — руки раскинуты, ноги вытянуты.

### **Упражнение «Австралийский дождь».**

Цель: уменьшение психологической нагрузки участников.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: колокольчик.

Инструкция: Сейчас мы немного снимем напряжение, я предлагаю вам просто повторять за мной движения.

В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).

- Начинает капать дождь. (Кладание пальцами).
- Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
- Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
- А вот и град — настоящая буря. (Топот ногами).
- Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
- Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
- Редкие капли падают на землю. (Кладание пальцами).
- Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
- Солнце! (Руки вверх).

### **Вопросы для обсуждения.**

1. Легко ли вам было выполнять это упражнение?

2. Не запутывались ли вы в ходе выполнения заданий?
3. Ваши впечатления по проведенному упражнению?

### **Упражнение «Я все могу».**

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: музыка, телефон.

Инструкция:

- Делая выдох спокойно, не торопясь, сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «аааааа». Представьте себе, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «аааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий, высокий, протяжный звук: «Иииии!» Постарайтесь почувствовать, как ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук, подобно сигнальной сирене, - произносите его то выше, то ниже (30 секунд).

Вы заметили, что сохранили свои силы?

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 3 минут.

Инструментарий: свеча, подсвечник, который полностью закрыт, зажигалка.

Инструкция:

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

### **Домашнее задание.**

Предлагаю вам в течении недели учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, если чувствуете переутомление. Также предлагаю вам включать музыку и двигаться под нее, если почувствуете усталость. Отметьте эффект от выполняемых упражнений, удавалось ли расслабиться и восстановить свои силы и снова включиться в работу?

### **Занятие 5. Я уникален. Я достоин.**

Задачи:

- Восстановление чувства собственной значимости и уникальности.
- Восстановление собственного достоинства и положительного представления о самом себе и окружающих.

### **Ритуал приветствия.**

Цель: настроиться на совместную работу.

Необходимое время: 4 минуты.

Инструментарий: мячик.

Инструкция: Все участники группы здороваются друг с другом.

### **Обсуждение домашнего задания.**

Необходимое время: 5 минут.

### **Упражнение «Я самый-самый».**

Цель: активизация личностных ресурсных состояний; повышение самооценки и уверенности в себе.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: мячик.



Инструкция: Сейчас я предлагаю вам выйти в центр круга и громко похвалить себя словами: я хороший или хорошая.

Если данное задание вызывает затруднения, то предлагается всем вместе произнести я хороший!

### **Упражнение «Портрет как лучи солнца».**

Цель: развитие умения определять свои личностные особенности, восстановления чувства собственного достоинства.

Время выполнения: 15 минут.

Инструментарий: листы А4 по количеству участников, карандаши, фломастеры, краски.

Инструкция: Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите свое имя или нарисуйте свой портрет. Затем вдоль лучей напишите все свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей.

Таким образом, рисуя свой портрет в лучах солнца, вы сможете ответить на вопрос: «Почему я заслуживаю уважения?»

### **Упражнение «Защита вождя краснокожих».**

Цель: Познакомить участников тренинга с различными стилями постановки вопросов, которые могут быть использованы педагогами в процессе общения с родителями.

Содержание: Данное упражнение проходит в несколько этапов и по усмотрению тренера может быть смоделировано по-разному. Мы описываем некоторые альтернативные варианты, предоставляя возможность тренеру выбрать наиболее приемлемый из них. Упражнение занимает от 30 минут (краткий вариант) до 2-3 часов и требует предварительной подготовки участников тренинга.

Предварительный этап (ознакомление с содержанием рассказа О'Генри «Выкуп Вождя Краснокожих»). Тренер оповещает группу о том, что перед началом упражнения «Защита Вождя Краснокожих» желательно ознакомиться с текстом рассказа, чтобы в дальнейшем обсудить текст и

выявить ошибки воспитания родителей, которые привели к описанным в произведении последствиям. Мы предлагаем два варианта организации ознакомления участников тренинга с содержанием рассказа.

1-й вариант. Накануне проведения упражнения каждый участник получает ксерокопированный текст рассказа О'Генри «Выкуп Вождя Краснокожих» и знакомится с содержанием произведения в домашних условиях самостоятельно. Мы предлагаем использовать сокращенный, с учетом задач тренинга, вариант текста.

Также можно раздать текст в день проведения упражнения, например, перед большим перерывом, увеличив последний на 10 минут (как показывает практика, этого времени вполне достаточно, чтобы прочитать и осознать содержание короткой истории). Следуя данному варианту, участники, возможно, пожелают поделиться своими впечатлениями от рассказа. В таком случае можно напомнить, что нас в большей степени интересует психологическая подоплека истории, нежели ее литературная часть, поэтому мы рекомендуем более подробно обсудить действия отца ребенка и похитителей, а также окончание произведения, которое заставляет нас задуматься над тем, почему ребенок захотел остаться с похитителями, отдавая им предпочтение по сравнению с его родным отцом?

2-й вариант. Тренер просит двух-трех добровольцев ознакомиться с текстом рассказа О'Генри (дома или в перерыве). Перед непосредственным проведением упражнения добровольцы пересказывают содержание произведения в своих подгруппах, при этом они могут пользоваться текстом и в случае необходимости зачитывать небольшие отрывки рассказа, обращая особое внимание на психологическую сторону произведения. В этом случае, возможно, группе не понадобится обсуждать содержание текста.

В процессе проведения тренинга мы предпочитаем использовать 1-й вариант предварительного этапа, но по техническим причинам его проведение не всегда возможно. Поэтому в целях экономии времени и бумаги можно следовать второму варианту.

Этот вариант является также более предпочтительным в случае, когда тренер ставит перед собой задачу дальнейшего сплочения группы.

1-й этап (составление списка вопросов).

Тренер предлагает участникам представить, что история о Вожде Краснокожих является не вымышленной, а реальной и имеет дальнейшее продолжение. «Соседи старого Дорсета в отсутствие непослушного ребенка успели вкушать спокойной жизни, а при возвращении Вождя домой были очень недовольны, поэтому на всеобщем совете они решили подать на родителей ребенка в суд, чтобы те под страхом суровых законов наконец-то повлияли на свое чадо. При подготовке заявления в суд соседи составили список обвинений примерно следующего характера:

- ☐ родители не занимаются воспитанием ребенка, поэтому он груб и невежествен в общении со взрослыми;
- ☐ ребенок предоставлен сам себе, в результате чего был с легкостью похищен двумя неизвестными;
- ☐ родители не контролируют действия ребенка и не заметили его пропажи;
- ☐ родители не уделяют ребенку должного внимания (ребенок чувствовал себя комфортнее с похитителями, нежели с родным отцом)».

Далее тренер предлагает участникам разделиться на три равные по числу человек подгруппы, после этого просит членов первой подгруппы представить себя в роли «прокуроров», второй подгруппы — в роли «адвокатов», третьей подгруппы — в роли «родителей», которые решили помочь старому Дорсету и встали на его защиту. Все три подгруппы готовятся к судебному процессу и составляют каждая свой список вопросов.

«Прокуроры» составляют список, чтобы обвинить родителей. Их вопросы могут звучать примерно так: «Как могло случиться, что, будучи родителями, вы даже не заметили пропажу собственного ребенка и не обратились в полицию?»

«Адвокаты» оставляют список вопросов, помогающих защитить родителей, например: «Могло ли произойти так, что вы очень растерялись и не знали, что вам делать, когда обнаружилась пропажа ребенка?»

«Родители», не зная, о чем их будут спрашивать, составляют список предполагаемых вопросов, чтобы быть готовыми ко всему.

Вот примерные списки вопросов, составленные участниками наших тренингов, которые можно использовать как образец и раздать соответствующим подгруппам.

#### Вопросы «адвокатов»:

1. Что вы можете рассказать о физическом здоровье ребенка?
2. Что вы собирались делать, когда обнаружили, что ваш ребенок пропал?
3. Как вы думаете, какое самое интересное событие произошло в жизни вашего ребенка?
4. Расскажите, пожалуйста, о том, как вы проводите время всей семьей.
5. Есть ли какие-нибудь игры, в которые ваш ребенок любит играть вместе с вами?
6. Как вы объясняете ребенку, что можно делать, а чего нельзя?
7. Дети часто задают вопрос родителям: «Вы меня любите?» Как бы вы могли доказать вашу любовь к ребенку?

#### Вопросы «прокуроров»:

1. Обращались ли вы за помощью к психологу и если нет, то почему?
2. Почему вы не обратились в полицию, когда обнаружили пропажу ребенка?
3. Почему вы не научили вашего ребенка правилам поведения в обществе?
4. Кто занимается воспитанием ребенка в вашей семье?
5. Сколько времени вы проводите вместе с ребенком?

6. Почему ваш ребенок оказался один на улице без присмотра взрослых?

7. Почему ваш ребенок предпочел бы вернуться к похитителям, нежели остаться дома с родителями?

Каждая подгруппа может использовать эти списки как образцы и выбирать из своего списка наиболее подходящие вопросы, изменяя их по своему усмотрению и/или добавляя новые. На выполнение этого задания тренер может отвести определенное ограниченное количество времени, к примеру, 10-15 минут. Составленный список вопросов в дальнейшем понадобится всем участникам подгруппы, поэтому необходимо, чтобы он был у каждого.

Далее работа проходит в тройках, в состав каждой из которых входит по одному «адвокату», по одному «прокурору» и по одному «родителю». Если число участников не делится на три без остатка, то группа родителей может быть больше остальных, в этом случае часть участников продолжает работу в четверке («прокурор», «адвокат» и два «родителя»).

2-й этап.

1-й вариант (работа в тройках-четверках). Каждая тройка (четверка) располагается удобно, организуя пространство так, чтобы остальные группы не мешали работать. Затем «прокурор» и «адвокат» по очереди зачитывают каждый свой список вопросов «родителю», который внимательно слушает и пока не отвечает ни на один вопрос. После этого он (или каждый из «родителей» по очереди) сообщает участникам своей тройки (четверки) о том, какие ощущения вызвали у него те или иные вопросы; в каком случае ему (им) хотелось сотрудничать с «представителями судебной власти» и отвечать на их вопросы, а в каком — нет. Какие вопросы способствовали взаимопониманию, какие — нет. Какие вопросы вызвали неприятные ощущения. Процедура обратной связи проходит в свободной форме.

Далее «прокурор» и «адвокат» заново зачитывают свои списки вопросов, а «родитель» выбирает из них те, которые ожидал услышать, то есть соотносит услышанное со своим списком.

После этого «родитель» сообщает остальным участникам тройки о том, в какой мере оправдались его ожидания, какое количество негативных и позитивных вопросов он ожидал услышать.

Обсуждение: Участники троек (четверок) возвращаются в круг и по очереди или в свободной форме делятся своими впечатлениями от проделанной работы, сообщая о том, как были восприняты те или иные вопросы, какие из них вызвали наиболее отрицательные эмоции, а какие — положительные, какие из них способствовали созданию доверительной атмосферы, а какие вызывали негативные реакции; на какие вопросы хотелось отвечать, а на какие — нет. Чем отличались стили «адвокат» и «прокурор» и какие средства выразительности (слова, фразы, словосочетания, интонация, манера обращения и т. д.) были характерны для каждого стиля. Какой стиль наиболее эффективен в педагогической практике и в каких ситуациях следует его использовать. Каким образом стиль «адвокат» может помочь учителю в общении с родителями. В каких ситуациях стиль «прокурор» также может быть эффективным и какие негативные последствия во взаимоотношениях между педагогом и родителем он может вызвать при неумеренно частом его использовании.

Обсуждая стили «адвокат» и «прокурор», можно рассказать историю, которая произошла с поэтом Ваганом Карапетяном, — о том, кто ищет золото, тот его и находит.

### **Упражнение «Сиамские близнецы».**

Цель: тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимости в едином взаимодействии

Продолжительность: 15-30 минут

Музыка: разная, вначале более медленная

Исполнение: парное

## Процедура

Участники разбиваются на пары. Ведущий предлагает каждой паре представить себя сиамскими близнецами, сросшимися любыми частями тела. «Вы вынуждены действовать как одно целое. Пройдитесь по комнате, попробуйте сесть, привыкните друг к другу. А теперь покажите нам какой-нибудь эпизод из Вашей жизни: вы завтракаете, одеваетесь и т. д.»

## **Лекция «Типы слушателей и техники активного слушания».**

Выполняется по кругу. Каждый участник получает карточку с каким-либо высказыванием, которое он громко читает своему соседу слева. Сосед слева отвечает ему, используя техники активного слушания. Если кто-то из участников затрудняется ответить, группа помогает ему. Образцы карточек даны в приложении 1. Если численность группы превышает 16—18 человек, это упражнение можно проводить в подгруппах.

Обсуждение проводится в свободной форме. Желаящие участники могут высказаться по поводу своих ощущений, которые они получили как в роли говорящего, так и в роли слушателя.

## **Упражнение «Лучший Подарок».**

Цель: создание эмоционального комфорта.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Пусть каждый из вас по очереди сделает подарок своему соседу слева (по часовой стрелке). Подарок надо сделать («вручить») молча, но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите. Тот, кто получает подарок, должен постараться понять, что ему дарят. Пока все не получат подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

## **Упражнение «Есть ли у меня права?».**

Цель: подвести к понятию прав человека, от соблюдения которых зависит его уверенность в себе, осознание собственной уникальности, настрой на радостную и продуктивную жизнь в дальнейшем.

Необходимое время: 25 минут.

Инструментарий: листочки А4, ручки, карандаши, фломастеры.

Инструкция: Вам предлагается, разбившись на 3-4 группы, написать «Декларацию о правах подростков».

После этого начинает работать «Конституционная комиссия» по выработке общей Декларации. Ведущий вводит правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утверждает эти права. Эти критерии подростки могут выработать вместе с ведущим или же он может предложить эти критерии сам.

К таким критериям относятся:

- а) твои права не должны ущемлять прав других людей;
- б) осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от себя самого.

Далее в театрализованной форме проводится принятие прав, предложенных каждой группой разработчиков. Остальные группы выполняют роль «Конституционной комиссии». Членам «группы разработчиков» дается право отстаивать свои предложения. Принятые предложения фиксируются на доске.

Затем зачитывается окончательный список. Психолог говорит о том, что такие права составляли многие люди, и знакомит подростков с некоторыми из таких списков. Например, со списком, разработанным К. Д. Заслофф: «У детей с момента рождения, как и у всех людей, есть право быть такими, какие они есть. Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. За защитой своих личных прав мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя и свои собственные возможности. Но для этого надо знать, на что имеешь право».

Заслофф приводит следующие права.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;



- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, НЕТ»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному(ой), даже если другим хочется вашего общества;
- на свои собственные чувства – независимо от того, понимают ли их окружающие;

- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на все 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания;
- мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего Я ради кого бы то или чего бы то ни было.

Заявляя о своих личных правах, надо помнить: они есть и у всех остальных людей. Нужно учиться уважать личные права других так же, как вы хотите, чтобы уважали ваши.

Проводится обсуждение.

Особое внимание уделяется соотношению собственных прав и прав других людей.

### **Мини-лекция. "Аудиалы", "Визуалы", "Кинестетики".**

В нейролингвистическом программировании выделяют три типа людей с характерными для каждого из них особенностями взаимодействия с другими людьми: "аудиалы", "визуалы", "кинестетики".

К "визуалам" относятся люди, воспринимающие большую часть информации с помощью зрения.

Люди, воспринимающие большую часть информации через слуховой анализатор, относятся к "аудиалам".

Те, чьим ведущим каналом восприятия информации являются чувства, ощущения, называются "кинестетиками".

Кто воспринимает информацию через логическое осмысление с помощью цифр, знаков, логических доводов тех называют "дискретами".

Каждому типу людей присущи определенные черты, проявляющиеся в речи, позах, взглядах, поведении в конфликтных ситуациях. Как правило, в жизни редко встречаются представители "чистой" категории, чаще всего каждый из нас обладает некоторыми чертами и тех, и других, и третьих. Однако доминирование восприятия информации через один из каналов позволяет говорить о принадлежности человека к одной определенной категории. Умение определить ведущий тип восприятия мира у собеседника и знание особенностей его внешних проявлений необходимо педагогу для построения эффективного общения.

Перечисленные в таблице характерные черты "аудиалов", "визуалов", "кинестетиков" и "дискретов" могут помочь определить ведущий тип

восприятия, лучше понять собеседника (родителей, коллег, учеников) и наладить конструктивное общение с ними.

Так, для "визуалов" чаще всего характерна прямая расплавленная поза с чуть приподнятыми головой и плечами, высокий и чистый голос, быстрая громкая речь, взгляд над окружающими (в связи с этим "визуалов" зачастую воспринимают за гордецов). Как правило, на родительских собраниях родители – "визуалы" тщательно конспектируют сказанное учителем. В случае, если им необходимо заполнить анкету или письменно ответить на какие – либо вопросы, педагогу следует учесть, что инструкция по заполнению документа должна быть предоставлена таким родителям в письменном виде.

Поскольку "визуалы" большое внимание уделяют одежде, стремятся выглядеть опрятно и носить подходящую по стилю и цвету для конкретного случая одежду, педагогу, готовясь к встрече с ними, желательно учесть эту особенность и одеваться более тщательно, выбирая детали костюма. Имидж педагога играет важную роль для родителя – "визуала", очень наблюдательного в мелочах. Большое значение при подготовке к встрече с родителями "визуалами" имеют также обстановка и порядок в кабинете, в котором предполагается проводить беседу.

Паттерны поведения людей с различным доминирующим типом восприятия.

Внешние проявления поведения

"Визуалы"

"Кинестетики"

"Аудиалы"

"Дискретны"

Слова

Яркий, взгляд, перспектива, красочный, фокус, кажется, вижу

Прочный, теплый, спокойный, чувствую, схватывание, прикосновение, мягкий

Тон, громкий, находит отзвук, звучит как, благозвучный, слышу,  
шумит, притих

Говоря на языке цифр, разумный, логический, знаю, понимаю,  
ситуация, требует, аргументы

Поза

Прямая, расправленная, голова и плечи приподняты

Искривленная, согнутая, голова и плечи опущены

Голова наклонена вбок

Скрещенные на груди руки, прямая осанка, поднятая голова

Телодвижения

Движения скованны, судорожны

Движения свободные, плавные

Движения то скованы, то свободны

Движения не гибкие

Дыхание

Высокое, грудное

Низкое, брюшное

В полном объеме

Ограниченное

Тембр, сила, темп голоса

Высокий, чистый, быстрый, громкий

Низкий, медленный, мягкий

Мелодичный, ритмичный, меняющийся

Монотонный, прерывистый, густой

Направление взгляда

Над окружающими

Под окружающими (снизу вверх)

Глаза опущены

Смотрит над толпой

Особенности взгляда

Посмотрит, чтобы услышать

Скорее прикоснется, нежели посмотрит

Чтобы услышать, не смотрит

Никакого зрительного контакта

Поведение в конфликте (категории В.Сатир)

Обвинитель, принимает агрессивную позу, показывая пальцем. В случае неудачи может чувствовать себя безуспешным

Умиротворитель, во всем обвиняет себя. Может чувствовать себя беспомощным

ОтвлекаТЕЛЬ, переводит конфликт в другую плоскость. Может чувствовать, что никому нет до него дела

Компьютер, много и нудно говорит. Может чувствовать себя уязвимым

Родители, относящиеся к категории "аудиалов", встречаются достаточно редко. Обычно они могут выполнять данную им устно инструкцию сразу и правильно. В беседе с ними для педагога важно, чтобы родители сами проговорили свою проблему вслух, что, в свою очередь, может послужить удачным отправным моментом для ее разрешения. Включению таких родителей в диалог с учителем или воспитателем могут послужить такие фразы, как "Давайте поговорим..." или "Выслушайте меня..." и другие.

Поскольку для "кинестетиков" характерны энергичность, неусидчивость, трудности при необходимости длительное время удерживать внимание на одном объекте, родителям, относящимся к данной категории, тяжело выдерживать продолжительные родительские собрания, длительные монологи. Если педагог объясняет такой маме или папе способ решения задачи или выполнения упражнения, лучше не давать долгих устных инструкций, а совместно выполнить 1 – 2 задания.

Общаясь с родителями - "дискретами", педагогу желательно приводить факты, цифры и следить за логичностью своих доводов.

Умение распознавать различные типы людей, в зависимости от доминирующего канала восприятия, и говорить с людьми на их языке, используя их активный словарь – важный фактор успешного общения.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 7 минут.

Инструментарий: ручки, стикеры.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют свое настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

### **Занятие 6. Эмоции, переживания и чувства.**

Задачи: Совершенствование способностей отреагирования собственных чувств, позволяющих подростку идентифицировать свои мысли, ощущения и переживания.

### **Ритуал приветствия.**

Цель: настроиться на совместную работу.

Необходимое время: 4 минуты.

Инструментарий: мячик.

Инструкция: Все участники группы здороваются друг с другом.

### **Упражнение «Отомри».**

Цель: формирование положительного настроя, расслабление участников.

Необходимое время: 5 минут

Инструментарий: колокольчик

Инструкция: Сейчас представьте себя заколдованными. Нужно выбрать одного водящего. Сейчас по сигналу группа должна разойтись по комнате, а когда будет звучать команда «стоп», все замирают в позах, водящий же должен рассмешить заколдованных, если ему это удастся, то расколдованный присоединяется к нему, и вы будете водить уже вдвоём до тех пор, пока не все остальные не станут расколдованными.

### **Упражнение «Зеркало со сменой скорости».**

Цель: формирование уверенного поведения, развитие эмоционального чувствования другого.

Необходимое время: 15 минут.

Инструментарий: музыка, телефон.

Инструкция:

Ваша задача образовать два круга – внутренний и внешний (если это невозможно, то делятся на две команды – тех, кто сидит на правой и на левой стороне парты).

По сигналу тот, кто стоит во внутреннем круге, должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики – уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают одну руку вверх. Затем по сигналу ведущего стоящие во внешнем круге делают шаг в сторону и, оказавшись перед другим участником, пытаются понять, что изобразил тот.

После того как будет пройден весь круг, роли меняются. Теперь стоящие во внешнем круге принимают определенные позы, а стоящие во внутреннем – отгадывают.

Психолог фиксирует количество правильно угаданных поз.

После выполнения упражнения проводится краткое обсуждение.

- Какие позы чаще загадывались, почему?
- Какие легче угадывались, почему?

### **Лекция «Как справляться со своими эмоциями».**

- Что такое эмоции и что такое эмоциональный интеллект;
- Каков механизм возникновения и функционирования эмоций;
- Откуда берутся неприятные или неадекватные эмоции и как ими управлять;
- Как выражать свои чувства и при этом сохранять отношения;
- Как использовать эмоции для разрешения проблемных ситуаций;
- Как улучшать своё эмоциональное состояние;

- Как управлять эмоциональным состоянием окружающих;
- Как справляться со неприятными эмоциями собеседников.

### **Тест «Как вы заботитесь о себе?»**

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-балльной шкале и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

Условные обозначения:

4 — верно (то есть высказывание полностью относится к вам, к вашим поступкам и действиям);

3 — скорее верно, чем неверно;

2 — скорее неверно, чем верно;

1 — неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

<b>Вопрос</b>	<b>Б Балл</b>
1. Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку 2. Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться 3. Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичным(ой) 4. Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне 5. Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан 6. Каждый день я уверен(а) в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное 7. Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем 8. Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать	



<p>9. Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее</p> <p>10. Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве</p> <p>11. Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье</p> <p>12. Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны</p> <p>13. Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки</p> <p>14. У меня есть время для занятий увлекательным хобби</p> <p>15. Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться</p> <p>16. Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем</p> <p>17. Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100%</p> <p>18. Я могу сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих</p> <p>19. Я избегаю употребления наркотиков и табака</p> <p>20. Я способен (на) признавать и доказывать другим свои достоинства</p>	
<b>Итого:</b>	

### **Интерпретация теста «Как вы заботитесь о себе?»**

**Более 54 баллов** — результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

**40—54 баллов** — средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

**Ниже 40 баллов** — результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень ассертивности.

### **Упражнение «Разговор по душам».**

Цель: развитие эмпатии.

Продолжительность: 15–20 минут.

Музыка: фоновая или отсутствие музыки.

Исполнение: в парах.

Процедура

Инструкция: «Выберите себе партнера. Определите, кто будет говорить, а кто слушать. Те, кто будет говорить, подумайте, о чем вы хотите рассказать. Когда будете готовы, начните двигаться и рассказывать не словами, а танцем. Второй партнер должен внимательно наблюдать и задавать вопросы, но тоже только с помощью движений. Вполне возможно, что у вас разовьется захватывающая беседа, а может, наоборот, вы не поймете друг друга. Начинайте разговор».

*Примечание.* Можно задать определенную музыку, если задать тему для разговора, например, любовь, предательство, праздник, одиночество, вдохновение и т. д.

Вопросы для обсуждения:

1. Обсудите в парах свой разговор по душам.
2. Смогли ли Вы понять друг друга?
3. Если нет, то чего Вам хотелось от партнера?
4. Что Вы чувствовали, когда танцевали свой рассказ?
5. Понял ли Ваши чувства партнер?
6. Что Вы чувствуете сейчас?

### **Упражнение «Танец с платком».**

Цель: диагностика межличностных взаимоотношений, развитие навыка взаимодействия с предметом в движении

Продолжительность: 30–40 минут

Музыка: разная.

Исполнение: групповое.

Процедура

Инструкция: «Найдите себе место в зале, сядьте удобно и положите перед собой платок. Сосредоточьтесь на дыхании, пусть вдох плавно переходит в выдох и наоборот... Посмотрите на свой платок, какой он? Нравится ли он вам? Начните исследовать его... внимательно рассмотрите его... вспомните, как он у вас появился... как часто или редко вы пользуетесь им.... И постепенно пусть ваши движения переходят в танец... в танец с платком...»

*Примечание.* Нужно попросить участников принести платок, желательно большой, типа палантина. В запасе у ведущего должны быть платки на тот случай, если кто-то из участников забудет принести свой.

Вопросы для обсуждения:

1. Опишите свой процесс.
2. Какие чувства и эмоции у Вас были по мере взаимодействия с платком?
3. Когда Вы закончили танцевать, где был платок?
4. Оставляли ли Вы платок без присмотра.
5. Как Ваши взаимодействия с платком соотносятся с взаимодействием в Вашей жизни с партнером?

### **Упражнение «Танец по рисунку.**

Этот танец я (В. Козлов) освоил 1992 г. на суфийском тренинге. Аль-Газали говорил, что тело нужно рассматривать как везущего, душу — как едущего на нем: «Душа должна заботиться о теле, как пилигрим на пути в Мекку заботится о своем верблюде; однако если пилигрим проводит все свое время в кормлении и украшении верблюда, караван оставит его позади, и он погибнет в пустыне». Хорошее здоровье и центрированность на потребностях тела поощряются до той степени, пока они не мешают внутренней работе.

Этот тренинг, основанный на суфийских техниках, показал мне «срединный путь» в работе с телом. И сам танец, который нам продемонстрировала Ма Дэва Прэм, я рассматриваю в двух аспектах:

- 1) увеличение внутренней свободы, жизненности и раскованности тела;
- 2) научение на уровне тела рефлексировать и эмпатировать другому человеку.

С тех пор я практикую этот танец, и его внутренняя идея легла в основу многих процессов с использованием связного дыхания: «Трава-вода», «Танец мастеров» и т. д. — а также коммуникативных тренингов.

Цель: установление контакта с другими участниками в танце, сохраняя свой танец; увеличение внутренней свободы

Продолжительность: 5 минут на каждого участника группы

Музыка: Танец проводится под ритмичную и громкую музыку, которая включается после инструкции. Для повышения общей энергии Вы можете использовать бубны, барабаны.

Исполнение: групповое. До начала танца участники становятся в общий круг.

Процедура

Зал для проведения данного упражнения должен быть достаточно просторным. Участникам танцевального сета рекомендуется снять очки, часы, украшения. Одежда должна быть просторной и свободной.

Инструкция: «Сейчас мы будем танцевать. Почувствуйте свое тело и настройтесь на танец. Вдохните глубоко и на выдохе сделайте первое движение в Вашем танце. Каждый танцует свой танец (5 минут).

А сейчас тот человек, который стоит слева от меня по кругу, выходит в центр. Не прекращайте танец в центре, сохраняйте рисунок своего танца. Выберите в этом круге того человека, которому хотите предложить рисунок своего танца. Подойдите к нему в танце. Предложите ему присоединиться к рисунку Вашего танца. А Вы (партнеру) попробуйте зеркально отразить каждое движение, быть зеркальным отражением танцевального рисунка Вашего партнера. (Пара танцует в центре.) А сейчас, когда я хлопну в ладоши, тот, кто начинал этот танец, возвращается на место, а его партнер предлагает кому-то в круге свой рисунок танца...»

Группа танцует до тех пор, пока каждый в круге не покажет свой рисунок танца.

После упражнения проводится традиционный проговор.

### **Упражнение «Музыкант и музыкальный инструмент».**

Цели: Научиться чувствовать партнера, диагностика межличностных взаимодействий.

Продолжительность: от 15 до 30 минут.

Музыка: разная по ритму, настроению.

Исполнение: в парах.

#### **Процедура**

Инструкция: «Выберите себе пару. Определитесь, кто будет музыкант, а кто музыкальный инструмент. Музыкальные инструменты завязывают или закрывают глаза».

Инструкция для музыкальных инструментов: «Теперь Вам остается ждать, когда к вам подойдет музыкант и начнет на Вас играть. Старайтесь быть максимально расслабленными и следовать только за действиями музыканта».

Инструкция для музыкантов: «Представьте, что ваш партнер — это музыкальный инструмент, который будет играть ту музыку, которую вы сочините. Почувствуйте своего партнера, и когда зазвучит музыка, начните с ним взаимодействовать. Говорить нельзя. Только движения вашего тела»..

Упражнение может иметь несколько модификаций.

1. После остановки музыки (обычно это одна композиция, длящаяся около 3–3,5 минут) участники в паре меняются ролями. И затем находят новую пару.

2. После остановки музыки меняются только музыканты, инструменты остаются с закрытыми глазами и не знают партнера, который будет с ними дальше работать. Обычно упражнение содержит 4–6 музыкальных композиций. Далее происходит полная смена ролей. Те, кто был музыкантами, становятся инструментами.

*Примечание.* Второй вариант более диагностичен. Здесь становятся очевидными манеры взаимодействия с партнером и нет субъективных личностных оценок, основанных на отношении к данному человеку.

Вопросы для обсуждения:

1. Кем Вам понравилось быть больше: музыкантом или инструментом?
2. Что Вам понравилось и не понравилось, когда вы были музыкантом?
3. Что Вам понравилось и не понравилось, когда вы были инструментом?
4. Какие части тела двигались легко, а какие сложно? Какие вообще не двигались?
5. Чувствовали ли Вы насилие, когда были в роли инструмента?
6. Какие эмоции и чувства Вы испытывали в процессе упражнения?

### **Упражнение «Я себя чувствую».**

Цель: активизация процесса самопознания, углубление процессов самораскрытия.

Необходимое время: 12 минут.

Инструментарий: листочки, ручки.

Инструкция: Сейчас я предлагаю среди членов группы выбрать человека, чье состояние и мысли можно отгадать по глазам, выражению лица.

Вам будет дано три минуты, чтобы письменно изложить о чем думал выбранный человек во время занятия, какие чувства испытал.

Каждый подросток, обращаясь к человеку, состояние которого он описывал, рассказывает ему о нём (о его состоянии и его мыслях). Тот, чье состояние описывали, может прокомментировать этот рассказ. Если рассказанное соответствует его действительным мыслям и ощущениям, он может подтвердить правильность наблюдений. В противном случае он может опровергнуть догадки, указав на допущенные ошибки.

Обсуждение.

**Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 7 минут.

Инструментарий: ручки, стикеры.

Инструкция: Участники по кругу характеризуют свое настроение, обмениваются мнениями и чувствами о проведенном занятии.

**Занятие 7. Быть собой прекрасно.**

Задача: Формирование способности к самоуважению и самопринятию.

**Ритуал приветствия.**

Цель: настроиться на совместную работу.

Необходимое время: 4 минуты.

Инструментарий: мячик.

Инструкция: Все участники группы здороваются друг с другом.

**Упражнение «Привет, сегодня я».**

Цель: разминка, настройка на работу, снятие зажимов и блоков.

Необходимое время: 5-7 минут.

Инструментарий: колокольчик.

Инструкция: Сейчас мы с вами начнем нашу работу. И поздороваемся друг с другом, но необычным способом, мы будем передавать свое эмоциональное состояние друг друга, называя свое имя. Каждый по кругу называет свое имя и показывает свое состояние или эмоцию.

**Упражнение «Одиночество/Контакт».**

Цель: Одиночество и контакт часто непроизвольно становятся темами многих процессов АД. Тем не менее, процесс исследования этих важных тем может быть направлен и структурирован.

Продолжительность: 20-40 минут на каждую часть в одну сторону.

Музыка: без музыки.

Исполнение: парное или групповое

Процедура: Этот формат состоит из двух процессов: в первом движущимся дается инструкция ни в коем случае не вступать в контакт с другими движущимися, во втором — наоборот, движущиеся ищут контакта и исследуют импульсы и чувства, возникающие в поиске, обретении, развитии и потере контакта.

### **Упражнение «Заклинатель дождя».**

Идея этого процесса принадлежит танцтерапевту Джоан Смоллвуд, эту технику также можно отнести к контекстуальным психотехнологиям ИТДТ. Она основана на старинной китайской притче:

«Давным-давно, на юге Китая, в одной маленькой деревне наступила засуха. Дождя не было очень долго, урожай был под угрозой. Жители этой деревни делали все, что могли, но ничего не помогало.

Они узнали, что в дальней деревне живет знаменитый заклинитель дождя и отправились за ним.

Через некоторое время заклинитель прибыл и, первым делом, принялся к воздуху, а затем попросил оставить его одного в хижине. Каждый день женщина приносила ему еду, и все жители с тревогой ожидали, что будет дальше.

И только через три дня небо заволокли тучи и пролился долгожданный дождь.

«Что ты делал все это время в своей хижине, заклинитель дождя?» — спросили жители деревни.

Он ответил спокойно: «Я знаю только один танец. Когда я его танцую в правильном состоянии — начинает идти дождь.

Когда я прибыл к вам, то увидел, что все здесь выведены из равновесия, и на этот раз мне пришлось три дня восстанавливать равновесие внутри себя, прежде чем я смог станцевать и пошел дождь»».

Цель: интеграция физической, эмоциональной и символической составляющей баланса.



Процедура: В отличие от большинства форматов АД, этот процесс можно проводить с музыкой. Сам процесс состоит из четырех этапов:

1. *Разминка* обращается к теме «потери баланса/обретению баланса» и исследует ее на нескольких уровнях — физически - индивидуально и в контакте и эмоционально - в группе, через эмоциональный вариант упражнения «анти-баскаков».

Затем рассказывается притча о заклинателе дождя и объясняется последовательность этапов.

2. *Первый этап — out-of-balance* — под напряженную тревожную музыку участники с закрытыми глазами «бродят» по центру, теряя равновесие, сталкиваясь друг с другом.

3. *Второй этап — путешествие в поисках равновесия* — появляется музыка движения, путешествия. Каждый участник начинает собственный танец-путешествие в поисках утраченной гармонии и равновесия.

4. *Третий этап — «И идет дождь»* — меняется музыка, она становится тонкой, светлой, прозрачной. Дождь как разрешение и завершения, светлые слезы неба. Танец продолжается.

Завершающая стадия процесса очень важна, она может вызвать сильные катарсические переживания. Будьте готовы принять их.

Продолжительность: разминка – 1,5 -2 часа, первый этап – 5-7 минут, 2 этап – 15-25 минут, 3 этап – 5-10 минут.

Музыка: специально подобранная, большая часть второго этапа проходит без музыки.

**Упражнение «Мой портрет глазами группы».**

**Цель:** развитие умений давать и принимать обратную связь в необычной форме.

**Правила проведения:**

Ведущий обращается к участникам группы с вопросом:

— Есть ли среди вас желающие получить свой психологический портрет? И не просто словесный портрет с перечислением достоинств и недостатков, а совершенно реальное изображение на бумаге вашего облика?

Желающие обычно находятся. Определившись с натурщиком, которому предлагается занять «горячий стул», ведущий продолжает:

— Все остальные участники группы станут художниками. У каждого из вас лист бумаги и пачка фломастеров. Каждый – хотя бы в детстве – пробовал изображать людей. У кого-то это получалось удачно, у кого-то – не очень.

В этот момент, как правило, кто-нибудь обязательно высказывается по поводу своего абсолютного неумения рисовать и нежелания обижать натурщика его уродливым портретом.

— Что же! Мы не станем даже пытаться создать портрет нашего натурщика в духе реалистической традиции. Не стоит стремиться к внешнему сходству. Совсем наоборот: откажемся от попыток правильно нарисовать глаза, нос, рот, верно передать цвет одежды и нюансы прически. Зачем? Ведь для выполнения этой задачи гораздо проще использовать фотоаппарат. Мы же поставим перед собой более сложную и интересную задачу: каждый из нас должен создать именно психологический портрет человека, сидящего перед нами. Для этого можно применять изобразительные средства, предоставленные в наше распоряжение художниками-модернистами, и исходить из единственного принципа: «Я вижу так!». Пусть ваши рисунки будут иметь метафорический смысл и тонкий подтекст. Может быть, понимаемый вами внутренний мир человека, чей портрет вы изображаете, породит в вашей душе цепочку ассоциаций или создаст конкретный образ, отражающий нечто важное в нем. Может быть, вы воспринимаете его психологический облик в виде какого-то реального предмета, а может, это какой-то узор, абстрактный орнамент или набор цветовых пятен. Ограничений для вас нет никаких, будьте свободны в

выборе способов изображения его внутреннего облика. Помните лишь, что до конца упражнения разговаривать воспрещается.

Сделав небольшую паузу, ведущий продолжает свой монолог спокойным, чуть замедленным голосом, создавая необходимый настрой, медитативное творческое состояние участников. Можно в этот момент включить и медитативную музыку, но есть опасность, что она не будет вполне соответствовать внутреннему состоянию кого-либо из «художников» и восприятию им натурщика и собьет с верного звучания его «внутренний резонатор».

А теперь посмотрите внимательно на человека, сидящего перед вами, проникните сквозь внешнюю оболочку, за которой скрывается чуткая и нежная субстанция – человеческая душа. Какова она у этого человека? В чем ее отличие от других душ? Каковы ее особенности, делающие этого человека уникальным созданием во Вселенной? Разглядите внутренним взором образ этой души. Услышьте звучание музыки этой души. Почувствуйте форму и поверхность, ощутите материал этой души. Поймите сущность этой души... И перенесите свое понимание на бумагу. Творите!

Рисование продолжается в течение десяти-пятнадцати минут. Ведущий предупреждает о необходимости завершать работу за минуту до конца отведенного времени. После этого рисунки располагаются на стульях участников, а все «художники» рассматривают «портреты», переходя от одного к другому. Натурщик, разумеется, тоже получает возможность увидеть изображения своего внутреннего облика.

В принципе этим можно и завершить основную часть упражнения и перейти к групповой рефлексии и обсуждению чувств, вызванных процессом создания «портретов». Организовать обсуждение можно разными способами, например, так: натурщик берет в руки каждый из рисунков и говорит о чувствах, которые тот в нем вызывает, интерпретирует изображение и выражает свое согласие или несогласие с «портретом». «Художник» – автор поясняет, верно ли понято изображение и что именно он хотел передать в

рисунке. Можно поступить и иначе: «художники», держа «портреты» в руках, по кругу рефлексуют по поводу своего творчества и дают комментарии к рисункам только по желанию. Натурщик лишь слушает и изредка задает вопросы. После рефлексии каждый «художник» преподносит «портрет» в дар лицу, на нем изображенному. Возможна ситуация, когда обсуждение ограничивается лишь рефлексией чувств, и никаких комментариев к рисункам не делается.

В длительных тренинговых группах можно периодически возвращаться к этому упражнению, заменяя натурщиков. Делать портреты больше двух-трех человек подряд не рекомендуется: наступает утомление «художников» и теряется глубина погружения во внутренний мир человека, чей портрет создается.

### **Упражнение «Карта».**

Цель: Формирование способности к самопринятию.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: листы А4, мелки, ручки, фломастеры.

Инструкция: Возьмите лист бумаги, например “форматку” для черчения или рисования. Напишите в центре крупно букву “Я” Можете даже нарисовать вокруг нее кружочек, выделить каким-нибудь способом. Ваша задача состоит в том, чтобы назвать как можно больше областей, где это “Я” может быть реализовано, и определить “желательное” “нежелательное Я” для каждой области. Просто проводите линию от “Я” центра вашей Вселенной, рисуйте квадратик или кружочек и пишите.

Сколько областей вы смогли выделить? Теперь, когда вы закончили, придумайте еще четыре — любых, самых неожиданных. Но важное условие — они должны быть вполне реальны, впрочем, как и все остальные. Теперь отложите эту “звездную карту” своей жизни и посмотрите на нее немного сверху, как бы со стороны. Может ли эта карта быть картой неудачника? Ведь у вас, как выяснилось, столько возможностей. Так пользуйтесь ими. И это дает нам очень важный ключ к приобретению

самоуважения, самопринятия, уверенности в себе: компетентность. Приобретение умений и навыков в самых разных областях, умение налаживать контакты, общаться с самыми разными людьми сделает вас, как написал один из участников нашей группы, “независимым и свободным для жизни”.

### **Упражнение «Комплименты».**

Цель: развитие рефлексии, психологическая поддержка.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: приятная, спокойная музыка.

Инструкция: Давайте встанем поближе друг к другу, образуем тесный круг и протянем руки к его середине.

По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не братья за руки с теми, кто стоит рядом с вами.

Итак, давайте начнем. Раз, два, три...

Теперь, соприкоснувшиеся руками, вы должны сказать друг другу ласковое слово.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 3 минут.

Инструментарий: свеча, подсвечник, который полностью закрыт, зажигалка.

Инструкция:

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

**Домашнее задание.** Я предлагаю вам опросить своих родителей и друзей, знакомых, чтобы они сказали вам, то, что они в вас ценят, а вы собирайте эту информацию, записывайте и обсудим на следующем занятии.

### **Занятие 8. Я люблю общаться.**

Цель: Развитие навыков конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками и окружающими людьми.

**Ритуал приветствия.**

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить на совместную работу.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхнется пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть!».

**Обсуждение домашнего задания.**

Домой я вам давала задние записать свои положительные характеристики, за что вас ценят и уважают другие люди (друзья, близкие, родственники). Давайте обсудим, что же у вас получилось.

**Упражнение «Движения».**

Цель: активация группы, настройка на работу группы друг с другом

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: музыка, телефон.

Инструкция: В кругу или за партами. Сейчас каждый человек по очереди называет свое имя и придумывает какое-то движение. Мы повторяем за ним, его имя и движение и так по кругу.

**Игра «Белые маги – Черные маги».**

Необходимое время: 40 минут.

Материалы: Разноцветные повязки, маски в пол-лица и маски, полностью закрывающие лицо, а также черные и белые карточки (размером с визитку) и черные и белые кружки с одной стороной одинакового цвета.

Подготовка: Специальной подготовки не требуется.

**Процедура:** Упражнение можно проводить в конце тренинговых занятий как одно из итоговых.

– В этой игре я буду играть роль директора школы магов. Вы все – выпускники этой школы. В знак завершения обучения вы получите такие символы: белый кружок означает, что вы становитесь белым магом, а черный – соответственно, черным. Со всеми вытекающими отсюда последствиями. Какой кружок кому достанется, решит случай. О том, какого цвета ваш кружок, не должен знать никто кроме вас. Перед каждым будет стоять задача – определить цвета всех остальных магов. Разговаривать запрещено. Если вы решили, что встретились с черным магом, то должны вручить ему черную карточку. Белый маг получит от вас белую карточку. Каждый из вас будет иметь два набора белых и черных карточек по числу членов группы. Обозначьте каждую карточку своим личным символом. При встречах магов друг с другом на первых двух этапах игры запрещено, во-первых, использовать для объяснения своего цвета не только вербальные сигналы, но и пантомимику, во-вторых, подавать какие бы то ни было знаки (согласия или несогласия) при предъявлении партнером карточек. Оценить результаты игры помогут карточки с символами. Соотношение белых и черных карточек в руках каждого мага позволит ему понять, насколько «читаемыми» для других оказались его мимические сигналы. Подсчет правильно отданных карточек, которые маг получит по завершении игры, покажет его собственное умение видеть и чувствовать партнера.

**I этап.** Игроки получают от ведущего разноцветные повязки, которыми закрывается нижняя часть лица, и два набора карточек, которые тут же помечаются личными символами (например, инициалами). После этого они по очереди вытягивают кружки из тех, что разложены на столике стороной одинакового цвета вверх. Увидев выпавший цвет, игроки сразу же убирают кружки в карман. Когда последний игрок выяснит, каким магом он является, начинается собственно игра. Участники не торопясь движутся по помещению, рассматривают друг друга и обмениваются карточками.

Раздавшие все карточки занимают места в кругу. Когда все окажутся в кругу, первый этап игры завершается, и по команде ведущего маги предъявляют коллегам свои кружки. Производится подсчет карточек.

Каждый маг заполняет нужные ячейки в бланке для игры.

**II этап.** Но этом этапе несущий вручает игрокам маски, закрывающие верхнюю часть лица. Повторяется процедура определения цвета мам. Ведущий еще раз напоминает правила игры. Поскольку каждому магу были возвращены наборы белых и черных карточек, помеченных его личными символами, можно сразу переходить к процедуре магических встреч.

По окончании этапа снова заполняется бланк для игры.

**III этап.** Начальные процедуры аналогичны. Только теперь игроки закрывают масками лица полностью. Ведущий поясняет, что на этом этапе можно и нужно использовать пантомимику при общении с другими магами. Вербальные средства по-прежнему запрещены.

Проводится окончательное заполнение бланка для игры и записывается вывод.

Обсуждение игры нужно провести обязательно. Особое внимание следует уделить следующим вопросам:

- Какой этап игры оказался для вас наиболее успешным?
- В какой ситуации ваши невербальные сигналы «прочитываются» другими магами лучше всего?
- В какой ситуации вам удастся лучше понимать сигналы партнеров?
- Какая часть лица, по вашему мнению, наиболее информативна при общении?

### **Игра «Катастрофа в пустыне».**

Каждый участник получает специальный бланк (или чертит его по указаниям ведущего).

Ведущий дает группе следующую инструкцию:



— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров.

Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас.

Заполняйте номерами первую колонку бланка.

Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

Список предметов:

1. Охотничий нож
2. Карманный фонарь
3. Летная карта окрестностей
4. Полиэтиленовый плащ
5. Магнитный компас
6. Переносная газовая плита с баллоном
7. Охотничье ружье с боеприпасами
8. Парашют красно-белого цвета
9. Пачка соли
10. Полтора литра воды на каждого
11. Определитель съедобных животных и растений
12. Солнечные очки на каждого
13. Литр водки на всех
14. Легкое полупальто на каждого
15. Карманное зеркало

После завершения индивидуального ранжирования ведущий предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером (при этом номерами заполняется второй столбик в бланке со списком предметов). Следующий этап игры – общее групповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов, на которое выделяется не менее тридцати минут.

Из наблюдения за работой участников хорошо видна степень навыка организовывать дискуссию, планировать свою деятельность, идти на компромиссы, слушать друг друга, аргументировано доказывать свою точку зрения, владеть собой. Часто разворачивающиеся жаркие споры, когда никто не желает прислушаться к мнению других, наглядно демонстрируют самим участникам их некомпетентность в сфере общения и необходимость изменения своего поведения.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры.

Время, необходимое для выполнения этого упражнения – не менее полутора часов.

Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему».

Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности.

### **Упражнение «Ищу друга».**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

**Необходимое время:** 30 минут.

**Материалы:** Лист бумаги, фломастеры.

**Подготовка:** Специальной подготовки не требуется.

**Процедура:** Упражнение включает два варианта. Первый вариант этого упражнения можно использовать как разогрев к дискуссии о наиболее ценимых человеческих достоинствах, о значении дружбы и о тех качествах, которые необходимо развивать в себе, чтобы быть достойным дружбы. Особенно эффективно оно может применяться в подростковых группах. С некоторыми модификациями упражнение вполне годится для использования в группах различных специалистов и менеджеров.

**Вариант I. Инструкция ведущего:**

– Любой человек, пожалуй, мечтает о том, чтобы иметь настоящего друга. Кому-то из вас наверняка уже повезло, и такой друг у вас есть. У кого-то – множество знакомых и приятелей, но трудно выбрать из них человека, которого можно было бы гордо назвать другом. А кто-то, возможно, в силу застенчивости или замкнутости чувствует себя одиноким и с горечью признается себе, что друзей у него нет. Но в любом случае настоящий друг никому не помешает.

С этого момента я становлюсь редактором особой газеты бесплатных объявлений. Она называется «Ищу друга». Каждый из вас может поместить в нашу газету объявление о поиске друга. В этом объявлении нет ограничений на количество слов или размер букв. Принимается любая форма. Вы можете изложить весь список требований к кандидату в друзья, весь набор качеств, которыми он должен обладать, а можете нарисовать его портрет. Можете рассказать о себе. Одним словом, делайте объявление таким, каким пожелаете. Следует только помнить, что объявлений о поиске друзей будет много и вам надо позаботиться, чтобы именно ваше привлекло внимание.

**Медитация-визуализация Судно, на котором я плыву.**

Упражнение помогает понять, кто является истинным хозяином вашей жизни вы или..., помогает осознать порою неосознаваемые причины неудач, а так же найти способы преодоления возникающих трудностей и препятствий.

**Инструкция:** бумага, краски, цветные карандаши, фломастеры

## **Релаксация.**

Итак, пожалуйста, устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Сейчас ваше тело начинает постепенно расслабляться.

Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше и больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости.

Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и просто покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев.

Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимает тепло вверх по руке...До локтя...Еще выше.. Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется...По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. (текст приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно произнесите: «Мое дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично».) Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются.

Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло огня, горящего в камине. Ощущение такое, будто ваши ноги стоят над каменной решеткой. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра...

Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...Ощутите еще один источник тепла в вашем теле – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко, он пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы, дарим им здоровье, помогает лучше функционировать...

Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично.

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщины на лбу...Веки перестают подрагивать...они просто сомкнуты и неподвижны...Все мышцы лица расслаблены...Легкий прохладный ветерок омывает ваше лицо...Он приятен и добр – этот воздушный поцелуй...Воздух несет вам свою целебную энергию...

Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...Все ваше тело наслаждается полным покоем...Напряжение спадает, растворяется, уходит...

Усталость улетучивается...Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя...Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...Вы расслаблены и свободны

### **Упражнение «Коллективный счет».**

**Цель:** Повышение уровня согласованности внутригруппового взаимодействия.

**Необходимое время:** 20 минут.

**Материалы:** Нет.

**Подготовка:** Специальной подготовки не требуется.

**Процедура:** Участники стоят в кругу, опустив головы вниз и, естественно, не глядя друг на друга. Задача группы – называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число (запрещается договариваться друг с другом вербально или невербально); во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы. Общей целью группы становится ежедневное увеличение достигнутого числа при уменьшении количества попыток. Ведущий повторяет участникам, что они должны уметь прислушиваться к себе, ловить настрой других, чтобы понять, нужно ли ему в данный момент промолчать или пришла пора озвучить число.

В некоторых группах участники бывают достаточно сообразительны, что не договариваясь начинают последовательно произносить числа натурального ряда по кругу. Обнаружив это, ведущий может похвалить участников за сплоченность и находчивость, но предлагает отказаться от этого приема. Опыт подтверждает, что более сплоченные группы успешнее справляются с этим упражнением.

### **Упражнение «Работа с сольным танцем» .**

Работа с сольным подготовленным танцем достаточно часто используется в различных подходах танцевальной терапии. Естественно, что она всегда происходит в контексте индивидуальных сессий (хотя, зачастую, без подготовки), но использование группы, в качестве «зрителей», а, точнее, неосуждающих и поддерживающих свидетелей, способных дать многомерную обратную связь, задает дополнительное, обогащающее измерение этому формату работы.

Сольный танец в группе используется, в частности, в Гуманистической структурной танцевальной терапии (M.Berger, 1988). Следующие аспекты Гуманистической структурной танцевальной терапии особенно важны:

- 1) спонтанность одиночного танца, исполняемого в центре круга;
- 2) значимость языка тела и движений каждого танцующего;
- 3) танцующий сам выбирает костюм и музыкальное сопровождение (танец также может проходить без музыки или с «живыми» барабанами);
- 4) в начале и в конце выступления проходит групповая медитация;
- 5) члены группы дают исполнителю после танца вербальную обратную связь.

В пределах группы танцор «переживает» свое тело, выражая себя в танце посредством языка тела, осуществляет контакт как с самим собой, так и с группой, что дает творческий, интегративный и излечивающий эффект не только для самого танцора, но и для группы.

Обыденная точка зрения на выступление (performance) — что это способ «изобразить» что-либо: чувство, ситуацию, историю. В своей практике мы проводим различие между тремя понятиями: «изображение», «проживание» и «воплощение». «Изображение», в данном случае, трактуется как поверхностное внешнее следование моделям поведения и выражения, некритично и бессознательно заимствованным из культурной среды. «Проживание» — это контакт с непосредственным телесным, эмоциональным и когнитивным опытом настоящего момента. «Воплощение» — творческая активность, придающая проживанию эстетическую форму. Для целей терапии и личного развития «изображение» не несет полезной и трансформирующей функции, оставаясь бездумным подражанием уже существующим и, зачастую, нереалистичным социальным и культурным ролям и сценариям.

Опыт «проживания» движения, полной вовлеченности в поток моторных, эмоциональных и образных импульсов — это одно из первых и

самых доступных переживаний человека на тренинге ИТДТ. Он может быть значимым и ресурсным опытом, прикосновением к «первичному танцу».

Возможность вынести этот опыт в поле внимания зрителей, придать ему воплощенную, зримую форму, ставит перед танцующим ряд новых вызовов.

Наверное практически всем знаком опыт выступления перед аудиторией и, если мы вспомним свой личный опыт, то согласимся, что сама ситуация выступления достаточно сильно меняет состояние. Возникают особые телесные импульсы: появляется дрожь, обнаруживаются различные участки напряжений (например, в коленях, в груди или горле); меняется эмоциональное состояние, — усиливаются волнение, тревожность или возбуждение. Недаром широко известен феномен «страха сцены» и его зеркальный собрат — «кураж перед выступлением». Очень похоже, что это действительно один и тот же феномен, но по-разному оцениваемый, воспринимаемый с двух различных позиций.

Можно сказать, что существование на сцене — один из самых простых способов входа в особое измененное состояние сознания, недаром сцена считается одним из мощных «наркотиков».

Чаще всего сложные эмоциональные и телесные реакции объясняются страхом перед негативной оценкой, прошлым опытом «неудачных» презентаций себя, интроецированными негативными оценками со стороны значимых взрослых и т. д. Но мне представляется, что в этой ситуации есть еще одно измерение, на которое редко обращают внимание: сама ситуация направленного внимания со стороны группы людей на выделенную область пространства (сцену), нахождение в фокусе внимания других людей, образно говоря, «повышает уровень энергии», создает особое, значимое пространство; и это пространство мы можем означить по-разному — как препятствие, как вызов или как особую возможность. Поэтому в терапевтическом и трансформационном контексте работы на этой условной «сцене» мы стараемся актуализировать именно эту сторону — возможность



существования с особом пространстве, пространстве, где любое наше действие может быть увидено, воспринято и наделено проживаемым смыслом как для выступающего, так и для зрителей.

Цель: работа со страхом выступления, символическое проживание и трансформация значимых тем, тренировка навыков получения и давания обратной связи.

Продолжительность: определяется выступающим (обычно между 4 и 10 мин.).

Музыка: подбирается участником.

Исполнение: индивидуально

К сольному выступлению, в нашей практике мы готовимся, исследуя многие разноуровневые аспекты этого процесса. Вначале мы работаем с самой идеей «выступления», возможности остаться собой, максимально честным с собой, находясь в фокусе внимания других людей. В целом, можно сказать на более абстрактном уровне, что нам необходима интеграция «делать» и «быть», и мы можем получить опыт как различения, так и соединения этих двух базовых аспектов человеческого существования. Ключевым понятием в этом случае является понятие «Присутствия» из Системного Анализа Движения.

Очень важно объяснить зрителям их задачу — находиться в состоянии непрерывного безоценочного направленного внимания. В данном случае задача зрителей очень близка задачам «свидетелей» в Аутентичном Движении (J. Chodorow, 1991). При последующем проговоре обычно мы вводим «мораторий» на примитивные, бессодержательные оценочные суждения: «понравилось-не понравилось». Зритель воспринимает происходящее на площадке как бы «сквозь свое тело», и значимым здесь оказываются не столько оценки, согласно мало рефлекслируемым эстетическим предпочтениям, а непосредственный опыт: сложности (отвлечения, отрицание, скука) в направлении внимания на определенные проявления других людей, и, наоборот, полная поглощенность

происходящим, различные телесные и эмоциональные реакции, личные ассоциации и т. д. «Зрители», в данном случае, — не пассивная воспринимающая сторона, а активные воспринимающие «жители разделяемой реальности». Этот опыт свидетельствования, работы с собственным вниманием, затем находит свое место в повседневной жизни.

Импровизационный совместный перформанс на «площадке» (нейтральное, рабочее обозначение сцены) я использую на тренинге «Импровизация: искусство осознанной спонтанности». В этом случае акцент идет не только на личном «присутствии», но и на использовании различных стратегий взаимодействия (R. Zaporah, 1995). На финальном «концерте» четырехдневного тренинга у участников есть возможность также попробовать опыт сольного выступления, для которого они находят музыку, иногда костюм, внутренний образ или тему. Очень часто сам страх выступления становится темой соло, воплощая тем самым один из принципов работы с импровизационными техниками: «сделать помеху процессу содержанием процесса». Этот же принцип используется в психотехнологиях Свободного Дыхания и процессуальной работе (А. Минделл, 2003).

Иногда темой выступления становятся личностно значимые эмоциональные мотивы и образы, найденные (что важно) самими участниками в процессе самоисследования. Так на одном из тренингов, участница Л. воплотила в соло фантазию об умершем брате-близнеце, что, говоря юнгианскими терминами, отражало процесс интеграции «Анимуса» и прояснения границ своей половой идентичности. И, когда воплощаются такие значимые темы, вся группа может получить разделяемый глубинный опыт переживания, не выразимый полностью словами, но очень реальный.

В данном случае процесс сольного выступления зачастую работает как своего рода личный и групповой ритуал: иногда как ритуал инициации, проявления скрытых, «недозволенных» качеств; иногда как «ритуал завершения», закрытия или перехода на другой уровень какой-либо темы в

жизни человека. Ритуал в своем сакральном значении является постоянным обращением чувств к «первым и последним вещам», он — не столько свободное выражение эмоций, а, скорее, упорядоченное построение «правильных отношений» (С . Лангер, 2000).

На обучающей программе по ИТДТ (авторский спецкурс в Международном Институте Интегративной Психологии, Москва, Киев, Минск) работе с сольным выступлением уделяется особое внимание, поскольку для профессионального ведущего работа с группой — это, в том числе, и его/ее «сольное выступление». Поэтому подготовка сольного выступления является одним из домашних заданий, и у участников есть 1–2 месяца на работу с ним.

Часто сама подготовка к выступлению — значимый процесс, в котором осознаются многие неэффективные стратегии «воплощения»: откладывание значимых действий на последний момент, частая смена замысла, невозможность остановиться на одном выборе, неоправданная привязанность к оценке со стороны и т. д. Именно в атмосфере поддерживающего сообщества, честной направленной рефлексии эти стратегии осознаются, и имеется возможность их изменить.

После всех выступлений проводится групповой анализ в специальной форме «обратной связи». Для студентов обучающей программы — это не только личное переживание участия, но и практика двигательного анализа (А. Daly, 1982; R. Laban, 1975), и практика получения и дачи качественной обратной связи. В методических целях мы используем для обратной связи принцип «бутерброда»: человек начинает с позитивной обратной связи (что привлекло внимание? что заинтересовало?), переходит к негативной обратной связи (что показалось неадекватным? когда внимание терялось? и т. д.), и заканчивает вновь позитивной ОС (что было значимо?). Участники круга при этом отчетливо понимают, что само содержание обратной связи много говорит как о выступлении, так и о самом говорящем.

Этот опыт принятия множественной обратной связи и собственная рефлексия своего выступления задают более зрелую, многомерную модель восприятия и осмысления любого опыта своей жизни.

Вторым кругом рефлексии является видеоанализ.

### **Упражнение «Коллективное дело».**

Цель: формирование благоприятного психологического климата в группе.

Необходимое время: 15 минут.

Инструментарий: мелки, ручки, краски, пластилин.

Инструкция: Тема рисунка: Я – часть нашей дружной группы.

Предлагаю нарисовать на общем ватмане какую-то одну деталь, следующий человек рисует новую деталь, в результате получается коллективный рисунок, который потом вывешивается на доске. Ребятам дается возможность выйти и рассказать, какую деталь они добавили в понимание «Я – часть нашего дружного класса».

### **Рефлексия:**

- Здорово ли осознавать, что каждая деталь важна в рисунке?
- Важно ли уметь работать в команде, но и быть индивидуальностью?
- Есть ли что-то, что вдохновило в чужой работе?

### **Упражнение «Диалог».**

Цель: Выявление затруднений в общении; развитие коммуникативных навыков.

Необходимое время: 15 минут.

Инструментарий: колокольчик, секундомер.

Инструкция: Группа делится на пары. На первом этапе занятия одному из участников пары разрешается задавать только «открытые», вопросы, позволяющие партнеру давать на них «открытые, развернутые ответы.

Пример: «Вы живете в общежитии института?» (закрытый вопрос).

Где вы живете? (открытый вопрос). «Я живу в общежитии института» (закрытый ответ). «Я живу в центре города, недалеко от филармонии и центрального универмага. Мы живем в комнате вдвоем с подругой, которая приехала из Киева» (открытый ответ). Такой ответ несет в себе больше информации, чем предыдущий, и дает основание для дальнейшего развития разговора. Партнеры исполняют свои роли «спрашивающего» и «отвечающего» в течение 5 – 10 минут, а потом меняются ролями.

На втором этапе занятий один из участников группы начинает свободно рассказывать о себе или о любой ситуации, связанной с его личным опытом. Второй участник поддерживает разговор, демонстрируя свою заинтересованность в том, о чем рассказывает его собеседник. Через 10 минут участники меняются ролями. В конце занятий нужно дать возможность парам поделиться своими трудностями при ведении разговора.

Обсуждение.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 3 минут.

Инструментарий: свеча, подсвечник, который полностью закрыт, зажигалка.

Инструкция:

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

### **Занятие 9. Я способен к состраданию.**

Задача:

- Формирование позитивного образа «Я» и Я-концепции подростка
- Развитие сочувствия и сострадания

### **Ритуал приветствия.**

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить на совместную работу.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть!»

### **Упражнение «Кто мы?»**

Цель: самораскрытие участников, развитие умения владеть вербальными и невербальными средствами общения.

Необходимое время: 15 минут.

Инструментарий: музыка, телефон, ручки, листочки А4.

Инструкция: Все садятся в круг, получают небольшой листок. Каждый участник пишет в верхней части листа свое имя и делит лист вертикальной линией на две части.

Левую отмечаем сверху знаком «+», правую – знаком «-». Под знаком «+» перечисляем: название любимого цвета, любимое время года, любимый фрукт, животное, название книги, то, каким образом легче всего доставить участнику удовольствие, и т. п.

В правой части листа под знаком «-» каждый называет: нелюбимый цвет и т. д. Тренер по очереди читает название каждого пункта, пишет свои ответы и участвует в упражнении вместе со всеми. Знакомство с ответами.

Обсуждение.

### **Упражнение «Такие разные».**

Цель: эмоциональное и физическое раскрепощение.

Необходимое время: 15 минут.

Инструментарий: музыка, руки, фломастеры

Инструкция: Встаньте в круг. Положите руки друг другу на плечи. Приветливо посмотрите друг на друга. Радостно улыбнитесь друг другу и

скажете: «Ты, индивидуальность!», добавьте при этом свои ассоциации с яркими личностями, например с политическими деятелями, киноактерами, историческими личностями или литературными персонажами.

Любой из вас вправе спросить, почему именно с этим лицом или героем вы ассоциируетесь у вашего партнера. Советую записать все, что вам скажут во время приветствий. Это интересный материал для осмысления. А действительно, почему, например, вас связали с образом Хлестакова или Красной Шапочки?

Обсуждение.

### **Упражнение «Танец имени».**

Цель: диагностика отношения к себе.

Исполнение: индивидуально.

Время: 1–1,5 часа.

Музыка: от веселой, радостной до драматической. На выходе — спокойная, тихая, медленная.

Процедура:

Во время танца все время проговариваются различные варианты собственного имени, необходимо начать с имени в детстве и постепенно дойти до сегодняшнего дня, осознавая возникающие чувства и эмоции (по окончании процесса можно сделать рисунок).

### **Упражнение «Танец Птицы».**

На самом деле, нам не хочется относить это упражнение к каким-то телесно-ориентированным, или шаманским, или социально-психологическим психотехникам. Этот танец возник совершенно спонтанно на одном из Байкальских тренингов. Байкал — такое место, где и вправду хочется летать. Потом я (В. Козлов) начал практиковать этот танец на тренингах и увидел, что он весьма плодотворен как метод практической психологии.

Прежде чем практиковать этот полет со своими клиентами, попробуйте научиться «летать» сами. Тем более, что любое крылатое существо символизирует одухотворенность. Как писал К.Г. Юнг в своей книге

«Sumbols of Transformation», птица благодетельна по своей природе, олицетворяет духов или ангелов, сверхъестественную поддержку, мысль и полет фантазии.

В одном из древнейших памятников культуры — «Упанишадах» — читаем следующее: «Две птицы, неразлучные спутницы, живут на одном дереве: первая питается его плодами, вторая смотрит на них, но не ест. Первая птица — Дживатма, вторая — Атма, или чистое знание, свободное от условностей; и когда они рядом, одну не отличишь от другой».

Толкование птицы как символа души часто встречается в народном творчестве.

Птицы, как и ангелы, являются символами мысли, воображения, быстроты духовных процессов и связей. Они относятся к воздушному элементу и, как отмечено в связи с орлом, обозначают высоту вообще, следовательно, и «высоту духа». В традиционном символизме эта общая символика часто сужается до более конкретной. Так, Одо Тускулийский в своем «Sermon» описывает разные виды духовности человека, используя характеристики различных видов птиц. Одни птицы, говорит он, простодушны как голуби; другие — хитрые как куропатки; одни идут в руки как ястреб; другие бегут прочь как курица; одни любят жить рядом с людьми как ласточка; другие предпочитают уединение как горлица... Низколетающие птицы — символ приземленности желаний, парящие в вышине — олицетворяют духовные стремления.

Каждый человек, живущий на земле, даже в начале третьего тысячелетия нашей эры не потерял жажду полета, парения, свободы от гравитации.

И какими бы ни были мы приземленными и как крепко ни стояли бы на почве материализма, нет-нет, да и присоединимся к полету птицы, ведь каждый из нас инстинктивно чувствует, что дух наш парит и полет связан с идеей света и пространства.



Часто мне мои дети предлагают потанцевать. Маленькие дети всегда танцуют танец птицы — они подпрыгивают и машут руками. Я у них научился основам этого танца — «Танца птиц».

Цель: обретение ресурсного состояния «полета».

Исполнение: индивидуально.

Время: около 20–25 минут.

Музыка: фоновая музыка, которая включается в конце настройки. К концу упражнения музыка постепенно делается тише и доводится до качества минимального фона, на пороге слышимости.

Процедура:

Это упражнение показало свою эффективность в групповой форме его проведения.

Зал для проведения данного упражнения должен быть достаточно просторным. Участникам тренинга рекомендуется снять очки, часы, украшения. Одежда должна быть просторной и свободной.

До начала упражнения участники равномерно распределяются в пространстве зала.

В начале упражнения проводится настройка.

### **Настройка**

«Закройте глаза и расслабьте Ваше тело. Начните дышать связно, медленно, глубоко. Вспомните то обстоятельство в Вашей жизни, когда Вы были удивлены и восторжены полетом птицы. Сколько Вам было лет? Какие чувства вызвало в Вас зрелище полета? Велико ли было в Вас желание присоединиться к полету?

Посмотрите на Вашу птицу. Посмотрите, как она парит. Увидьте местность, где это происходит. Попробуйте представить, в каком месте более всего любит летать Ваша птица. Над лесами или в чаще лесов, над озером, морем или полями. На берегу моря или над горами...»

«А сейчас почувствуйте свое тело как тело птицы. Очень медленно поднимите руки и почувствуйте крылья. Почувствуйте Ваши ноги как ноги

птицы, грудную клетку как киль, вытяните шею и посмотрите на мир глазами Вашей птицы... Вы уже готовы к полету. Почувствуйте напряжение в теле перед тем, как взлететь в небеса. Позвольте этому напряжению перейти в движение. Взмахните крыльями и позвольте начать танец птицы, полет и парение. Позвольте себе быть птицей и осуществить полет птицы...»

После упражнения проводится традиционный проговор.

### **Упражнение «Танец четырех стихий».**

Внутри интегративной парадигмы обретение целостности означает также "собираение", воссоединение не только личной истории, но и эволюции, эволюции живого, эволюции Вселенной, эволюции сознания. История человечества сохранила много метафор развития и единства, метафор взаимосвязи человека с окружающим его миром. Одной из наиболее известных и продуктивных метафор является система четырех стихий. Наверное, модель четырех стихий является одной из первых "точек равновесия" между двумя противоположными тенденциями развития сознания - тенденцией к фрагментации и тенденцией к интеграции. Внутри этой модели восприятия мир уже "обретает лик", точнее 4 лица, не являясь более недифференцированным "нечто", единым, всеохватывающим потоком жизни. И вместе с тем, мир остается "живым" и одухотворенным, сохраняется нуминозное присутствие Духа в многообразных проявлениях жизни.

Подобное мировосприятие характерно для ранних мифологических систем и только в последние десятилетия западная наука сошла с позиций интеллектуального высокомерия по отношению к этому этапу своего развития, западный человек признался в своей "зачарованности" и тоске по миру единства. Это одна из причин появления многообразных психотехник, использующих метафоры и методы из арсенала шаманизма, магии и мифопоэтического видения мира. Как и в любом течении здесь присутствуют свои "зерна и плевела". Работа с глубинными уровнями психики требует удивительного баланса между точностью и экстатичностью, безопасностью и

бесстрашием внутреннего исследования в связи с "энергетической заряженностью" этих уровней. Эти уровни играют роль фундамента, "краеугольных камней" психики, что, с одной стороны, выражается в эффективности этой работы, а, с другой стороны, говорит о последствиях ошибок.

Существует достаточно большое количество систем, использующих метафору четырех стихий. Достаточно отметить, астрологическую систему 4 стихий, систему "духовного очищения" Леонарда Орра.

Предлагаемая техника работы со стихиями решена в жанре "динамической визуализации" или "визуализации в движении". Трехлетний опыт применения подобных психотехник (в основном, шаманских) показал их доступность, эффективность и особую яркость внутренних процессов, особенно при сочетании с осознанным связным дыханием.

Динамические визуализации соединяют достоинства направленных визуализаций и двигательных психотехник. На уровне восприятия это сочетание обеспечивает большую доступность благодаря полимодальности воздействия (охватываются три репрезентативные системы). На уровне закрепления также работают два вида памяти - визуальная и моторная.

Цель: достижение ресурсных состояний и ИСС через танец.

Продолжительность: 30 минут на каждую из стихий.

Музыка: специально подобранная.

Исполнение: индивидуальное

Процедура:

"ТАНЕЦ ЧЕТЫРЕХ СТИХИЙ" — это пять процессов, каждый из которых состоит из последовательности четырех техник (пятый процесс проходит по особой схеме, оговариваемой отдельно). Каждый из четырех процессов посвящается одной из стихий и является «путешествием» в мир этой стихии; пятый процесс — интегрирующий — собственно «Танец Четырех Стихий» в их единстве и взаимопереходе. Последовательность

техник внутри четырех первых процессов: Телесный ключ доступа — Образное пространство — Проживание качеств — Получение дара и имени.

Процесс начинается с принятия удобного положения. Участники закрывают глаза и берут связанное дыхание. Предлагается сосредоточиться на одном из **телесных ключей доступа (1)** — телесном качестве, символически репрезентирующем одну из стихий.

Для стихии земли таким ключом доступа является ощущение всего тела, тела как такового с его весом, плотностью, формой. Для стихии воздуха ключ доступа — дыхание, поток воздуха, проходящий сквозь тело. Для стихии воды — течение крови и других жидкостей внутри тела (чувствуемых или представляемых), а также текучесть тонких ощущений тела. Для стихии огня ключом доступа являются внутренние ритмы — ритм сердца, пульсация крови. Каждый из этих ключей доступа становится одновременно отправной точкой и гидом в этих внутренних путешествиях.

Следующий шаг — **визуализация образного пространства (2)** одной из стихий и проживание его в движении и танце, отождествление с различными элементами этих стихий в танце.

Например, «Начните это путешествие в многообразный мир стихии земли. Земля, почва под ногами, какой разной она может быть... Неподвижный камень и сыпучий песок, плодородные почвы и могучие горы. Мир Земли... Почувствуйте себя разными проявлениями земли. Земля постоянно рождает новые и новые формы. Из земли растет трава. Цветы и травы, кусты и деревья — все растет из земли. Почувствуйте жизнь этих проявлений земли, протанцуйте их танец всем телом, всем своим существом. Земля дает жизнь всему живому. Все, что растет и движется, является частью стихии земли. Жуки и гусеницы, муравьи и змеи, ящерицы... Бесконечные проявления земли... Почувствуйте их, проживите их танец, дайте им свое чело! Все животные — это воплощения земли. У каждого свой танец, свои движения. Проживите их. Эти разные танцы. Побудьте разными животными: оленем и черепахой, волком и буйволом, обезьяной и медведем ... многими,

многими животными... На земле всем есть место, есть место для всех танцев. Земля рождает и питает все формы. Танцуйте танцы Земли!»

Визуализации остальных стихий строятся подобным образом (см. Таблицу). Уровень детализации визуализаций зависит от образовательных, национальных и др. особенностей группы и стиля ведущего. Важно, чтобы образное пространство было достаточно «широким», и тем самым позволило бы включиться в процесс всем участникам. Уже внутри первой стадии закладывается переход к следующей — переход к архетипическим качествам стихии.

Архетипические качества в равной степени представлены в мире природы, мире социума и мире личности. Это те «подводные течения», что позволяют воспринимать мир единым, живым и одухотворенным. Участникам предлагается **прожить эти качества в танце (3)** как качества движения, полностью прочувствовать их через танец. Важно предложить достаточно большой и неоднозначный (амбивалентный) набор качеств.

Следующий шаг в этом путешествии — поиск дара, дара этой стихии. Участникам предлагается почувствовать «зов» стихии и найти этот дар, выраженный образом или качеством. После получения дара участникам предлагается найти, почувствовать и принять имя, которое дает им эта стихия. **Получение даров и имен (4)** от различных сил достаточно распространено в магических и духовных традициях. Это ритуал, закрепляющий связь человека с конкретной силой (стихией) и утверждающий изменение этих отношений.

При большом количестве участников можно, ограничиться только поисками дара, но наличие двух пересекающихся, но неконгруэнтных процессов, по моему опыту, позволяет приблизиться к более адекватному, голографичному восприятию стихии. Одновременное принятие дара и имени кажется не логичным, но именно за пределы логики и нужно выйти для подлинного приближения к глубинным слоям сознания.

Процесс заканчивается ритуальным называнием даров и имен в круге. Например, «Мой дар земли — Надежность, мое имя земли — цветок»; или «Мой дар воды — текучесть, мое имя воды — Анабис».

В этом ритуале называния даров и имен очень часто видно, что люди действительно прикасаются к каким-то глубоким слоям психики: особые «другие» голоса, особая атмосфера глубины и сосредоточенности, каждое произнесенное слово значимо и неожиданно. Эти процессы проходят при минимальной освещенности, с закрытыми глазами или в повязках, под музыку, соответствующую характеру стихии.

Важен постепенный и мягкий выход из процесса. Далее рекомендуется 5–10 минут провести в молчании, наедине с самим собой. Самоотчет лучше проводить в письменной форме.

Последний, завершающий процесс — повторение и объединение всех качеств всех четырех стихий, проход на более глубокий уровень — в точку, откуда рождаются все стихии. В этом процессе ключами доступа являются «дары» и «имена», полученные в предыдущих танцах, а также зоны пространства кинесферы. На уровне визуализации образы — это краткое «вспоминание» (recollection) предыдущих путешествий и протанцовывание их и образов перехода между стихиями. Например, воздух/вода — дождь; земля/вода — туман, пар; земля/огонь — вулкан. В тексте визуализации важно сделать акцент на взаимопроникновении, взаимоперетекании всех стихий.

Завершение опыта — собирание опыта и качеств в тело, в различные зоны пространства тела и нахождение точки объединения всех стихий. Если пользоваться традиционной картографией, то зона Земли находится внизу (ноги, таз, живот), зона воздуха — вверху (голова, руки), вода и огонь — соответственно левая и правая половины тела. Точка их соединения — область солнечного сплетения.

Завершающий танец рождается из импульсов, идущих из этой точки. По контексту — это танец Воли, рожающей мир, мир стихий, мир во всех его многообразных проявлениях.

### **Беседа о способностях**

### **Коллективный коллаж «Мир добра и понимания»**

### **Сочинение «Чем я могу помочь другим» с обсуждением**

### **Упражнение «Скульптура».**

Цель: Выявление отношений между членами группы, развитие сенситивности, развитие эмпатии и сочувствия.

Необходимое время: 15 минут.

Инструментарий: музыка, телефон.

Инструкция: Группа делится на две части. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура «лепится» из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, «создают» ему мимику. Каждая подгруппа выбирает «экскурсовода», который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. «Экскурсанты» (члены второй подгруппы) могут соглашаться или не соглашаться, вносить свои коррективы.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 3 минут.

Инструментарий: свеча, подсвечник, который полностью закрыт, зажигалка.

Инструкция:

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

**Домашнее задание.** Следующее занятие будет завершающее, поэтому я предлагаю вам дома изготовить маленькие подарочки участникам группы,

которыми вы обмениваетесь на занятии. Это может быть картина или стих или любое другое творчество, главное сделайте это с душой, как самому лучшему другу, как человеку, которого вы уважаете.

### **Занятие 10. Заключительное**

Задачи:

- Подведение итогов
- Закрепление навыков, умений

#### **Ритуал приветствия.**

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроить на совместную работу.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Сейчас мы с вами будем здороваться, передавая по кругу свечку. Сначала давайте посмотрим на нее. Видите, как колыхается пламя свечи, какое оно красивое. Когда вы будете ее передавать друг другу, почувствуйте тепло, которое от нее исходит. Возьмите себе немножко тепла, повернитесь к своему соседу, который сидит справа от вас, и, глядя на него, улыбнитесь и скажите, например: «Миша, я рад тебя видеть!»

#### **Беседа «Чем я уникален?»**

#### **Упражнение «Никто не знает».**

Цель: подведение итогов, закрепление полученных навыков.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: ватман, фломастеры, карандаши.

Инструкция: Сегодня мы подводим итоги нашим занятиям, хотелось бы узнать у вас, что вы нового узнали за это время, какие навыки приобрели, что важного поняли.

Я раздала вам стикеры, пожалуйста, запишите свои мысли и после поделитесь ими, а я буду прикреплять их на наше «Дерево успеха».

Обсуждение происходит в парах, потом участники пишут свои выводы на листочках и происходит обсуждение.



### **Упражнение «Я могу сказать».**

Цель: создание в группе атмосферы доверия и открытости.

Необходимое время: 5 минут.

Инструментарий: мяч.

Инструкция: Дети сидят в кругу.

–Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)...»

Будьте внимательны и сделайте так, чтобы каждый принял участие в выполнении задания. У каждого мяч должен побывать много раз.

### **«Электрошокер» (версия Полы Джоза-Джонс)**

Цели: развитие навыка осознания частей и отдельных областей тела, развитие телесной чувствительности; умения «слышать и чувствовать» партнера

Музыка: без музыки

Продолжительность: 10-15 минут

Исполнение: в парах

Процедура

Упражнение проводится также в парах, принимающий партнер начинает лежа на полу. На этот раз активный партнер обозначает точку на теле партнера точечным и ощутимым прикосновением. Принимающий партнер реагирует мгновенно как на «удар током», но *именно этой точкой*, частью тела и остается в том положении, куда его приводит импульс, до получения нового сигнала.

*Примечание:* участники в принимающей роли должны быть внимательными, чтобы не опережать своих партнеров, а только перенимать от них импульсы движения. Так они смогут почувствовать вес собственного тела, его инерцию и импульсы. Большинство участников любят эти упражнения из-за физического контакта и возможности потолкать других людей вокруг (безопасное выражение агрессии).

### **Обсуждение домашнего задания.**

Цель: создание эмоционально благоприятной атмосферы.

Необходимое время: 12 минут.

Инструментарий: торжественная музыка.

Инструкция: На дом я предложила вам приготовить подарки друг для друга, давайте же начнем наше поздравление друг друга, сейчас первый желающий выходит в круг, рассказывает, что он придумал и по очереди дарит свои подарки всем участникам группы и так по очереди.

### **Упражнение «Я – есть Я» (Меморандум самооценки. В. Сатир).**

Цель: обогащение сознания позитивными, эмоционально окрашенными образами личности.

Необходимое время: 10 минут.

Инструментарий: медитативная музыка, магнитофон или телефон.

Звучит музыка, у участников закрыты глаза.

Я – это Я.

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Есть люди, чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Поэтому всё, что исходит от меня, – это подлинно моё, потому что именно Я выбрал(а) это. Мне принадлежит всё, что есть во мне: моё тело, включая всё, что оно делает; моё сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут увидеть; мои чувства, какими бы они ни были, – тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить, – вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому (самой).

Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и мои страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Всё это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко

познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы всё во мне содействовало моим интересам.

Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать всё больше и больше разных вещей о себе самом (самой).

Всё, что Я вижу и ощущаю, всё, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент, – это моё. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент.

Когда Я вглядываюсь в свое прошлое, смотрю на то, что Я видел(а) и ощущал(а), что Я говорил(а) и что Я делал(а), как Я думал(а) и как Я чувствовал (а), Я вижу, что не вполне меня устраивает. Я могу отказаться от того, что кажется не подходящим, и сохранить то, что кажется очень нужным, и открыть что-то новое в себе самом (самой).

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать.

У меня есть всё, чтобы быть близким(ой) с другими людьми, чтобы быть продуктивным(ой), вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе и поэтому я могу строить себя.

Я – это Я, и Я – это замечательно.

### **Ритуал прощания.**

Цель: подвести итог занятию.

Необходимое время: 3 минут.

Инструментарий: свеча, подсвечник, который полностью закрыт, зажигалка.

Инструкция:

Наше занятие заканчивается. Я вас всех благодарю. Мне было очень приятно с вами работать. А сейчас я зажгу свечу, и все мы будем передавать ее друг другу и говорить «спасибо» за совместную работу.

Наши занятия подошли к концу, и мы расстаемся. Но с вами остаётся  
ваша уверенность в себе!

Таблица 1

## Результаты по проективной методике «Человек под дождём»

	Подростки контрольной группы	Подростки от 12 до 17 лет
Всего рисунков	15(100%)	15(100%)
<b>Человек: части тела</b>		
Голова	15(100%)	15(100%)
Лицо		
Шея	13(87%)	11(73%)
Глаза	11(73%)	10(67%)
Уши	13(87%)	13(87%)
Туловище	15(100%)	15(100%)
Ноги	12(80%)	14(93%)
Руки	13(87%)	14(93%)
<b>Человек: настроение</b>		
грустный	10(67%)	11(73%)
улыбается	3(20%)	1(7%)
нейтральный	2(13%)	3(20%)
<b>Дополнительные детали</b>		
Деревья	11(73%)	
Дома	1(7%)	1(7%)
Машины		
Животные	3(20%)	5(33%)
Другие люди		
<b>Искажение и пропуск деталей</b>		
Много	5(33%)	4(27%)
Мало	10(67%)	11(73%)
Нет		
<b>Атрибуты дождя</b>		
Гроза с молнией	3(20%)	
Солнце, радуга	1(7%)	
Дождь есть	15(100%)	15(100%)
Дождя нет		
Тучи есть	14(93%)	12(80%)
Туч нет	1(7%)	3(20%)
Лужи есть	13(87%)	13(87%)
<b>Расположение экспозиции на листе</b>		
По центру	3(20%)	1(7%)
Слева	9(60%)	11(73%)
Справа	1(7%)	1(7%)
Внизу	4(27%)	3(20%)

Вверху	1(7%)	
<b>Размер фигуры</b>		
Изображён маленьким	10(67%)	3(20%)
Изображён средним	2(13%)	11(73%)
Изображён большим	1(7%)	2(13%)
<b>Цвет</b>		
Несколько цветов	4(27%)	3(20%)
Один цвет	11(73%)	12(80%)
Слабый нажим	12(80%)	13(87%)
Схематичный нажим	1(7%)	1(7%)
Ограниченное пространство для фигуры	4(27%)	5(33%)
<b>Зонт</b>		
Зонт есть	10(67%)	11(73%)
Закрывается от дождя	11(73%)	12(80%)
Не закрывается от дождя		
Огромный зонт	3(20%)	11(73%)
Зонта нет	4(27%)	5(33%)
Толстая ручка зонта		
<b>Состояние человека</b>		
Подавленное	12(80%)	13(87%)
Комфортное		
Радостное	3(20%)	1(7%)
Нейтральное		1(7%)
<b>Характер действий под дождём</b>		
Двигается	1(7%)	2(13%)
Бежит	2(13%)	1(7%)
Замер на месте	12(80%)	12(80%)
<b>Пол человека</b>		
Соответствует испытуемому	12(80%)	11(73%)
Не соответствует	3(20%)	4(27%)
<b>Возраст</b>		
Соответствует	14(93%)	12(80%)
Не соответствует	1(7%)	3(20%)

Таблица 2

## Симптомокомплексы проективной методики «Человек под дождём»

Симптомокомплекс		Характерные признаки	
№	Название	№	Описание
I	Благоприятная ситуация	1	Дождь из редких прозрачных капель
		2	Лужи прозрачные и неглубокие
		3	Зонт в руках человека
		4	Адекватный размер зонта
		5	Человек соответствует полу рисующего
		6	Человек нарисован идущим вправо или стоящим с полным разворотом к зрителю
		7	Человек нарисован в спокойном или сконцентрированном состоянии, настроении
		8	Одежда адекватна времени года и типу дождя.
II	Чувство неполноценности	1	Возраст и размеры человека значительно уменьшились по сравнению с другими рисунками
		2	Человек уходит, убегает
		3	Одежда не соответствует типу дождя и времени года (в сторону уменьшения)
		4	У фигуры отсутствуют руки, ноги; руки за спиной; непропорционально короткие руки или непропорционально узкие плечи.
III	Тревожность	1	Несколько защитных средств от дождя
		2	Обилие одежды на человеке или рядом с ним
		3	Нарисованы люди, которые помогают держать зонт
		4	Зонт слишком маленький
		5	Зонт пропускает дождь.
IV	Эмоциональная холодность	1	Нарисована фигура взрослая, мужского пола
		2	Человек одет в строгую деловую одежду
		3	Человек в строгой, как бы военной позе
		4	Отсутствие эмоций на лице.
V	Зависимость	1	Рисунок переместился вверх, по сравнению с другими
		2	Размер фигуры человека меньше, чем в других рисунках
		3	Уменьшение возраста человека по сравнению с другими рисунками
		4	Человек в праздничной одежде с выражением восторга на лице
		5	Человек в сказочной одежде
		6	В одежде выделены пуговицы

		7	Слишком большой зонт (как грибок).
VI	Недоверие к себе	1	Отсутствуют ноги у человека или не поместились
		2	Нарисован человек другого пола, чем рисующий
		3	Человек уходит влево
		4	У одежды очень много застёжек
		5	Рядом с фигурой человека есть кто-то или что-то, держащее защиту (например, зонт) от дождя.
VII	Депрессивность	1	Короткие ноги у человека
		2	Отсутствие тела у человека
		3	Отсутствие рук у фигуры
		4	Тяжёлые, грозовые, свинцовые облака на всё небо
		5	С правой части листа – тучи, град лужи; сам дождь крупнее, темнее или интенсивнее
		6	Рисунок разделён на две части: слева – более светлая, солнечная, а справа – пасмурная, тёмная.



Таблица 3

## Анализ результатов по проективной методике «Человек под дождём»

Симптомокомплекс	Подростки	Подростки контрольной группы
Благоприятная ситуация	2(13%)	3(20%)
Чувство неполноценности	9(60%)	7(47%)
Тревожность	11(77%)	12(80%)
Эмоциональная холодность	7(47%)	8(53%)
Зависимость	5(33%)	12(80%)
Недоверие к себе	10(60%)	8(53%)
Депрессивность	13(87%)	11(73%)

Таблица 4

**Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста.**

**Подростки контрольной группы**

ФИО	Класс	Т	Ф	А	Р	Название теста
Б. А	11	11	11	15	10	№2
Б. Д	11	8	2	12	9	№2
Б. Ма	11	6	7	12	11	№2
Б. К	11	10	4	9	13	№2
Б. М	11	6	0	12	11	№2
Б. Мак	11	7	4	19	16	№2
Б.И	11	4	1	8	6	№2
В. В	11	10	6	13	11	№2
Г. М.	11	10	9	8	8	№2
Г. Э	11	0	0	6	4	№2
Г. А	11	4	3	6	8	№2
Е. Д	11	4	5	8	7	№2
Е. А.	11	13	7	16	11	№2
Е. А. К	11	10	8	12	17	№2
З. А	11	10	8	5	8	№2
З. А	11	9	3	16	12	№2
И. Я	11	9	9	13	14	№2
К. С	11	7	4	8	4	№2
К. Г	11	3	1	10	8	№2
К.Е	11	12	8	8	9	№2
Ку. Е	11	10	7	15	12	№2
К. Л	11	12	6	11	11	№2
Куч. Е	11	0	3	11	10	№2
Л. В	11	5	8	13	6	№2
Л. М	11	3	1	10	9	№2
М. И	11	5	7	14	7	№2
М. О	11	14	15	10	13	№2
М.Т	11	11	7	18	10	№2
М. Ил	11	7	8	14	12	№2
П. А	11	10	5	14	10	№2
П. В	11	9	6	1	6	№2
Р. П. Д	11	11	11	11	13	№2
С. Р.В	11	4	1	7	9	№2
С. Е. Г	11	10	10	9	13	№2
С. К	11	8	4	8	7	№2
С. А	11	15	13	17	17	№2

Т. Е	11	10	6	10	11	№2
Х.А	11	4	2	10	8	№2
Ч.К	11	10	5	15	9	№2
Ч. К	11	4	1	5	9	№2
Ш. М	11	0	1	4	3	№2
Ш. Д	11	14	10	6	6	№2
Я. М	11	8	3	10	7	№2

Таблица 5

**Модификация опросника Г. Айзенка «Самооценка психических состояний личности» для подросткового возраста**

№	Возраст	Тревож- ность	Фрустра- ция	Агрессия	Ригид- ность
Респондент 1	16	9	6	1	6
Респондент 2	14	5	11	6	8
Респондент 3	16	4	1	7	9
Респондент 4	13	6	9	9	10
Респондент 5	12	8	4	8	7
Респондент 6	13	2	7	5	5
Респондент 7	16	7	8	10	11
Респондент 8	13	9	2	11	4
Респондент 9	14	10	5	12	2
Респондент 10	15	1	0	5	12
Респондент 11	16	0	1	4	1
Респондент 12	17	3	12	6	0
Респондент 13	16	11	3	3	3
Респондент 14	13	1	4	2	5
Респондент 15	14	7	5	4	6
Респондент 16	16	6	6	8	4
Респондент 17	17	4	7	7	0
Респондент 18	13	5	7	5	1
Респондент 19	13	8	4	1	8
Респондент 20	13	6	2	9	10
Респондент 21	14	2	4	10	6
Респондент 22	17	0	5	12	5
Респондент 23	13	1	1	13	4
Респондент 24	14	3	2	5	3
Респондент 25	12	4	9	4	5
Респондент 26	13	5	10	3	6
Респондент 27	14	6	4	2	7
Респондент 28	17	7	5	1	8
Респондент 29	13	8	6	5	9
Респондент 30	14	9	6	6	1

Критические значения:

U <sub>кр</sub>	
p≤0,01	p≤0,05
<b>281</b>	<b>326</b>

Таблица 6

**Уровень самооценки подростков  
после проведения программы по реабилитации**

<b>№</b>	<b>Возраст</b>	<b>Уровень самооценки</b>
Респондент 1	12	0,39 Средняя адекватная
Респондент 2	13	0,3 Средняя адекватная
Респондент 3	13	0,33 Средняя адекватная
Респондент 4	12	0,42 Высокая адекватная
Респондент 5	17	-0,02 Низкая неадекватная
Респондент 6	14	0,54 Средняя адекватная
Респондент 7	13	0,67 высокая адекватная
Респондент 8	16	-0,33 Низкая адекватная
Респондент 9	17	0,68 Высокая адекватная
Респондент10	13	2,0 Высокая неадекватная
Респондент 11	14	0,22 Средняя адекватная
Респондент 12	15	0,6 Средняя адекватная
Респондент13	14	-0,2 Низкая адекватная
Респондент 14	17	0,12 Средняя адекватная
Респондент 15	13	0,29 Средняя адекватная
Респондент16	16	0,28 Средняя адекватная
Респондент17	16	0,23 Средняя адекватная
Респондент18	17	-0,17 Низкая адекватная
Респондент20	14	1,0 Высокая неадекватная
Респондент 21	14	0,52 Высокая адекватная
Респондент22	13	0,34 Средняя адекватная
Респондент23	12	0,26 Средняя адекватная
Респондент24	14	0,18 Средняя адекватная
Респондент25	16	0,19 Средняя адекватная
Респондент26	17	0,5 Средняя адекватная
Респондент27	16	0,38 Средняя адекватная
Респондент28	13	0,1 Низкая адекватная
Респондент29	13	-0,09 Низкая неадекватная

Результат:  $U_{эмп} = 230$

Критические значения:

$U_{кр}$	
$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$
<b>249</b>	<b>291</b>

Рисунок 1









Рисунок 4





